





**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**.

**Художественная гимнастика** – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Художественная гимнастика **–** сложно координационный вид спорта. Спецификой этого вида спорта является связь художественной гимнастики с искусством владения своим телом в естественных условиях. Художественная гимнастика - это искусство выразительного движения.Одной из особенностей художественной гимнастики является музыкальное сопровождение. Благодаря слиянию динамики движений с характером музыкального сопровождения, движения получают различную эмоциональную окраску и приобретают танцевальность. Эта связь осуществляется не только в согласовании движения с размерами и темпом музыкального сопровождения, но и в воспитании у учащихся умения правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее содержанием и формой. Музыка создает более яркое представление о характере движения. Так же художественная гимнастика – мощное средство эстетического воспитания. Художественная гимнастика является зтесно связана с такими качествами как двигательная память и внимание. Для выполнения сложных комбинаций, оригинальных упражнений гимнастке необходимо иметь хорошую память и внимание. Сложность структур двигательных действий гимнасток обуславливает необходимость запоминания большого объема относительно независимых между собой движений. Это предъявляет требования к двигательной памяти гимнасток, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и точность воспроизведения движения.Успешность обучения и совершенствования в художественной гимнастике во многом определятся вниманием гимнастки к движениям, их деталям, отчетливостью восприятия, или иначе - координацией движений.Внимание гимнастки характеризуется следующими признаками: сосредоточенностью, широким распределением на движущиеся объекты (партнеры, предметы), быстрой переключаемостью с одного эпизода на другой, большим объемом (видеть площадку) и интенсивностью, особенно в напряженных ситуациях. Для художественной гимнастики характерна целостность движения. Целостность заключается в участии всех звеньев тела в выполняемом движении. Это значит, что заданное гимнастке основное движение должно обязательно сопровождаться дополнительными движениями. Художественная гимнастика - многоборье.Гимнастки младших разрядов соревнуются в упражнениях с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) и в упражнении без предмета.Гимнастки старших разрядов упражнение без предмета не выполняют.Помимо многоборья программой соревнований предусматриваются и групповые (5 гимнасток) упражнения с одним или двумя предметами.

Программа спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика МБУ ДО «ДС «Северная Звезда» призвана объединить в себе интересы обучающихся, семьи, общества и государства, являющегося основным социальным заказчиком. Данная программа и учебный план составлены с учетом потребностей обучающихся, родителей и  учреждения дополнительного образования.

Программа спортивной подготовки реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, дек­ларированные в ст. 3 № 329-ФЗ:   
- непрерывности и преемственности физического воспитания различ­ных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельно­сти;   
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;   
- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объе­динений, равенства их прав на государственную поддержку;   
- создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

**Цель и задачи программы**

Цель – многолетняя подготовка спортивных резервов для художественной гимнастики , подготовка спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Задачи:

1. Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. Профессиональное самоопределение;
3. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
4. Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальны­ми способностями детей и подростков;
5. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости.

Современные технологии, формы и способы решения поставленных задач нашли свое отражение в характеристике и видах программ реализуемых учреждением, а именно предпрофессиональной программы спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика». Содержательное обеспечение программы объединено в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, которая базируется на основе действующих нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования, обобщения передового опыта работы с юными гимнастками и результатов научных исследований. В этом документе нашли отражение поэтапное построение процесса обучения и тренировки юных гимнасток основные задачи на различных этапах годичного цикла подготовки, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах, ранжирование соревнований по значимости. Особенностью программы являются тренировочные задания, сгруппированные в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств, а также на обучение и совершенствование спортивного мастерства юных гимнасток.

Специфика организации тренировочного процесса в художественной гимнастике заключается в интеграции ледовой и внеледовой подготовки. Внеледовая подготовка включает в себя тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности гимнастки, занятия по изучению хореографического искусства и теоретические занятия. В процессе ледовой подготовки юные гимнастки овладевают техникой всех элементов художественной гимнастики- [шагами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D0%B3%D0%B8_%D0%B2_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8), [спиралями](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8_%D0%B2_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8), [вращениями](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%B2_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8), [прыжками](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B8_%D0%B2_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8); осваивают выполнение сложных композиций под музыкальное сопровождение.

Система многолетней подготовки гимнасток в МБУ ДО «ДС «Северная Звезда» включает в себя 3 этапа: этап начальной подготовки , тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачами этапа начальной подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных гимнасток для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

Задачами тренировочного этапе (этапа спортивной специализации) являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

Задачами этапе совершенствования спортивного мастерства являются:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

В целом программа, при соблюдении изложенных в ней требований, обеспечивает последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения и тренировки юных гимнасток в МБУ ДО ДС «Северная звезда».

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

Программы спортивной подготовки должны содержать нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, поэтому программа для отделения «Художественная гимнастика» МБУ ДО «ДС «Северная Звезда» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта РФ№ 40 от 05 февраля 2013 г. 8. Программа для отделения художественной гимнастики МБУ ДО «ДС «Северная Звезда» основывается так же на директивных и нормативных документах, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом РФ «Об образовании» от 29.12.12 №273 Ф3, Федеральным законом от 04. 12. 2007 №329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 26.06.2012 г. №504 г. Москва),приказами регламентирующими деятельность образовательных организаций в области физической культуры и спорта: № 730 от 12.09.2013 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», № 731 от 12.09.2013 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», № 1125 от 27.12.2013 «Об утверждении особенностей организаций и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», нормативными документами Министерства образования РФ Нижегородской области и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и ту­ризму (за № 329 от 04.12.2007г.). Программа разработана на основе «Примерной программы многолетней подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва».

**Условия реализации программы**

Программа занятий рассчитана на 12 лет комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в МБУ ДО «ДС «Северная звезда» и качества освоения программы (выполнение нормативов и требование ЕВСК).

Программа для отделения художественной гимнастики МБУ ДО «ДС «Северная Звезда» разработана с учетом основополагающих принципах спортивной подготовки спортсменов:

* *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сто­рон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактичес­кой, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и ме­дицинского контроля).
* *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревно­вательных нагрузок, рост показателей уровня физической и техни­ко-тактической подготовленности.
* *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа мно­голетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спорт­смена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Формирование групп на протяжении всего срока обучения представляет собой целостную систему, интегрирующую в себе 3 последовательных и взаимосвязанных этапов:

**1) Этап начальной подготовки - период до 3-х лет.**

На данный этап обучения зачисляются:

-учащиеся, успешно освоившие дополнительную общеразвивающую программу по сложно-координационным видам спорта;

- желающие заниматься по предпрофессиональной программе, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие просмотр и тестирование по виду спорта художественная гимнастика. Продолжительность обучения на этапе начальной подготовки осуществляется на следующих условиях:

а) До одного года:

- минимальная наполняемость группы – 14 человек;

- максимальный состав группы -20 человек;

- максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах – 6 часов.

б) Свыше одного года:

- минимальная наполняемость группы – 12 человек;

- максимальный состав группы -18 человек;

- максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах – 8 часов.

**2) Тренировочный этап обучения продолжительностью до 5 лет, из которых:**

а) Этап начальной специализации составляет 1-ый и 2 –ой годы обучения. Условия обучения на данном этапе:

- зачисляются учащиеся не имеющие медицинских противопоказаний, успешно прошедшие аттестацию и выполнившие второй юношеский разряд;

- минимальная наполняемость группы – 12 человек;

- максимальный состав группы -16 человек;

- максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах – до 12часов

б) Этап углубленной специализации составляет 3-ий, 4-ый, 5-ый годы обучения. Условия обучения на данном этапе:

- зачисляются учащиеся не имеющие медицинских противопоказаний , успешно прошедшие аттестацию и имеющие положительную динамику итогов выступления на соревнованиях;

- минимальная наполняемость группы – 10человек;

- максимальный состав группы -14 человек;

- максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах – до 18часов.

**Этап совершенствования спортивного мастерства продолжительностью до 3-х лет**. Открывается по согласованию с Учредителем. Условия обучения на данном этапе:

- зачисляются учащиеся, мотивированные на преодоление больших тренировочных нагрузок, выполнившие спортивный разряд Кандидат в мастера спорта и переходящие на обучение спортивной подготовки.

- минимальная наполняемость группы – 2 человек;

- оптимальный состав группы 4-6 человек;

- максимальный состав группы -8 человек;

- максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах –до до 24 часов.

Все вышеперечисленные данные систематизированы в таблице 1.

**Таблица 1**

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественначя гимнастика**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Длительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Наполняемость групп**  **(человек)** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 6 | 18 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 8 | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 2 | 13 | 5 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Весь период | 15 | 3 |

Перевод учащихся на следующий год обучения, этап обучения производится при условии освоения образовательной программы и успешного прохождения итоговой аттестации в форме соревнований, тестирования, сдачи контрольных нормативов.

Учащимся, получившим неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или непрошедшим промежуточную аттестацию (при отсутствии уважительной причины) эти результаты признаются академической задолженностью. Учреждение, родители (законные представители учащегося обеспечивающие получение образование, обязаны создать условия для ликвидации академической задолженности. Учащиеся имеющие академическую задолженность, в праве пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, установленные Учреждением, в пределах одного года, в пределах образования академической задолженности. В указанный период не включается время болезни учащегося. Учащиеся не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность переводится на следующий год или на следующий этап обучения условно.

Учащиеся не соответствующие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, выполнившие контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовки, программные требования следующего года обучения, этапа обучения, при наличии разрешения врача письменного заявления учащегося или родителей (законных представителей) могут переводиться раньше срока при составлении индивидуального плана подготовки, по программе ускоренного обучения и решения Педагогического совета Учреждения.

Учащиеся распределяются в учебные группы по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и ре­жим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Для более эффективной подготовки гимнасток, учебно-тренировоч­ный процесс в МБУ ДО «ДС «Северная Звезда» строится по следующим направлениям:

* повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к художественноцй гимнастике и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
* усиление работы по овладению техникой упражнений и со­вершенствованию навыков выполнения сложно координационных элементов;
* повышение роли и объема специальной физической подготовки как важней­шего условия реализации индивидуального технического потенциа­ла гимнасток;
* осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической и физической подготовки, с целью решения основных задач по видам подготовки;
* повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся и качества работы как отдельных тренеров, так и учреждения в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке гимнасток высокого класса.

Выполнение задач, поставленных перед отделением художественной гимнастики МБУ ДО «ДС «Северная Звезда», предусматривает:

* систематическое проведение практических и теоретических занятий;
* обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;
* регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных выступлений;
* осуществление восстановительно-про­филактических мероприятий;
* просмотр учебных фильмов, видеоза­писей, кинокольцовок, кинограмм, соревнований гимнасток высокого класса;
* прохождение инструкторской и судейской практики;
* создание условий для проведения регулярных круглого­дичных занятий;
* использование данных науки и передовой практи­ки как важнейших условий совершенствования спортивного мастер­ства учащихся.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный ма­териал систематизирован с уче­том взаимосвязи физической подготовки и техники, а также последовательности изучения технических приемов и элементов художественоой гимнастики как в отдель­ном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

**2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки юных гимнасток. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки, что представлено в таблице 2

**Таблица 2**

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивной подготовки** | **Этапы спортивной подготовки** | | | |
| этап начальной подготовки | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| Общая физическая подготовка (%) | 70-90 | 16-24 | 8,5-11 | 8,5-11 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 16-24 | 17-24 | 17-24 |
| Техническая подготовка (%) | 7,5-9 | 20-25 | 13-16,5 | 8,5-11 |
| Тактическая подготовка (%) | - | 4-6 | 4-6 | 8,5-11 |
| Теоретическая подготовка (%) | 4-6 | 8,5-11 | 8,5-11,5 | 4-6 |
| Контрольные испытания (%) | 4-6 | 13-17 | 23-27 | 23-27 |
| Соревнования (%) | - |
| Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 4-6 | 4-6 |
| Восстановительные мероприятия (%) | - | 4-6 | 8,5-11 | 13-17 |

На этапе начальной подготовки 1 года обучения объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 90 % от общего объема тренировочной работы. На тренировочном этапе значительно возрастает объем технической подготовки на ковре. Причем на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов. В связи с этим объемы технической подготовки возрастают за счет уменьшения объемов общей и специальной физической подготовки.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.   
Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение сложных прыжков, комбинаций и каскадов прыжков.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель занятий и 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам учащихся в период активного отдыха.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Распределения часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

**ОТДЕЛЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | | | | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного матсерства** |
| **1г.** | **2,3г.** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| **Количество часов в неделю** | **6** | **9** | **12** | **14** | **16** | **18** | **20** | **24** | **32** |
| **1.** | **Теория и методика физической культуры и спорта** | 6 | 6 | 16 | 20 | 30 | 34 | 34 | 34 | 52 |
| **2.** | **Физическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 75 | 100 | 96 | 90 | 84 | 84 | 84 | 100 | 140 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 50 | 80 | 96 | 100 | 110 | 144 | 144 | 166 | 260 |
| **3.** | **Избранный вид спорта** |  | | | | | | | |  |
| 3.1 | Технико-тактическая подготовка | 80 | 142 | 198 | 250 | 288 | 336 | 398 | 484 | 580 |
| 3.2 | Хореографическая подготовка | 50 | 68 | 98 | 120 | 150 | 150 | 160 | 190 | 270 |
| 3.3 | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 8 | 10 | 16 |
| **4** | **Медицинское обследование** | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 8 | 14 |
|  | **Восстановительные мероприятия** | 4 | 4 | 12 | 14 | 16 | 16 | 20 | 24 | 30 |
| **5** | **Инструкторская и судейская практика** | - | - | 10 | 16 | 18 | 20 | 22 | 30 | 36 |
| **6** | **Система контроля и зачетные требования** | 2 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 10 | 12 |
| **7** | **Соревновательная деятельность** | 5 | 6 | 12 | 18 | 20 | 24 | 36 | 48 | 62 |
| **Итого (46недель)** | | **276** | **414** | **552** | **644** | **736** | **828** | **920** | **1104** | **1472** |
| Учебно-тренировочные занятия в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальному плану на период летнего активного отдыха (6недель) | | 36 | 54 | 72 | 84 | 96 | 108 | 120 | 144 | 192 |
| **ВСЕГО (52недели)** | | **312** | **468** | **624** | **728** | **832** | **936** | **1040** | **1248** | **1664** |

**3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть данной программы включает в себя :

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- методику физической подготовки гимнасток;

- методику хореографической и технической подготовки в избранном виде спорта

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля;

- программный материал для практических занятий

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;

- планы инструкторской и судейской практики.

**3.1. Теория и методика физической культуры и спорта**

Теория и методика физического воспитания призвана через свое содержание обеспечить необходимый уровень теоретических и методических зна­ний о рациональных путях, методах и приемах спортивной тренировки, раскрыть в структуре и содержании этой деятельности условия успешной ре­ализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания и спорта.

Одним из главных направлений совершенствования многолетней подготовки является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности гимнасток на различных этапах многолетней подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности учащихся по годам обучения и необходимое для этого снижение количества занимающихся в группах и увеличение времени тренировочных часов.  
 Настоящая программа является документом, который определяет с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой – выявляющим способных юных гимнасток для дальнейшего спортивного совершенствования.  
 Основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение спортсменами контрольных нормативов по специально-физической и специально-технической подготовленности, а также их положительная динамика.  
 Выполнение соревновательных программ на высоком профессиональном уровне в художественной гимнатсике на коньках требует достаточного уровня развития специфических физических качеств, к которым в первую очередь можно отнести скоростно-силовые качества, гибкость, координацию движений, специальные силовые качества и другие. Поэтому на первых этапах подготовки гимнасток (групп начальной подготовки) развитие специальных физических качеств является одной из основных задач.

Специальная техническая подготовка в художественной гимнастике невозможна без использования дополняющих ее других видов подготовки, к которым относятся хореография, акробатика, гимнастические упражнения, занятия на специфических тренажерах и других технических устройствах. Это в свою очередь требует специально оборудованных залов, помещений без которых невозможно создавать необходимые условия для целенаправленной работы и воспитания всесторонне развитых спортсменов.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе гимнастки проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных гимнасток от этапа к этапу следующая:

* постепенный переход от обучения технике двигательных действий к ее совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
* планомерное прибавление вариативности выполнения технических приемов ;
* переход от общеподготовительных средств к наиболее специа­лизированным для гимнастки;
* увеличение собственно соревновательных упражнений в процес­се подготовки;
* увеличение объема тренировочных нагрузок;
* повышение интенсивности занятий и, следовательно, исполь­зование восстановительных мероприятий для поддержания не­обходимой работоспособности и сохранения здоровья юных гимнасток.

Результатами реализации данной программы являются:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта худлственная гимнастика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных гимнасток для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

При построении многолетнего процесса подготовки гимнасток необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений, особенности развития организма и сенситивные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у детей и подростков, ,которые представлены в таблице 3.

**Таблица3**

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Морфофункциональные показатели, физические качества** | **Возраст, лет** | | | | | | | | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Направленность тренировочного процесса в многолетней подготовке юных гимнасток сводится к следующемим положениям:

* Определяя состав и содержание средств и методов тренировки гимнасток-дошкольниц в первые два года занятий, необходимо иметь ввиду, что успешность освоения техники художественной гимнастики в этот период существенно зависит от уровней развития ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, способности к статическому равновесию. Причем на втором году обучения к ведущим факторам следует отнести также вестибулярную устойчивость, способности к динамическому равновесию и дифференцированию мышечных усилий.
* При осуществлении хореографической подготовки акцент надо сделать на развитие музыкальности, чувства ритма, артистичности, хотя попутно следует решать задачи расширения диапазона двигательных умений и навыков, повышения уровня физических способностей.
* Методика физической подготовки гимнасток дошкольного возраста должна характеризоваться широким спектром упражнений, подобранных сообразно закономерностям положительного переноса тренировочного эффекта на соревновательную деятельность.
* При осуществлении технической подготовки необходимо использовать специально- и общеподготовительные, в том числе подводящие, имитационные и упражнения из арсенала средств повышения кондиционных возможностей, если требуется предварительно освоить их технику.
* Значительно повысить эффективность подготовки гимнасток позволяет введение в учебно-тренировочный процесс координационного совершенствования. При этом составной частью каждого занятия, предусматривающего решение образовательных задач, должен быть комплекс упражнений с акцентом на развитие координационных способностей, сформированный с учетом того, какой элемент художественной гимнастики разучивается в основной части урока. Независимо от вида подготовки должен превалировать игровой метод.

**3.1.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.  
 Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. В учебно-тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время просмотра киноматериалов и бесед. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов художественной гимнастики. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

**Тематика теоретических занятий**

* Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической подготовкой. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.
* Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.
* ***Темы***
* **Физическая культура и спорт в России**
* Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.
* **История развития и современное состояние художественной гимнастики**
* Истоки художественной гимнастики. История разлития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших российских и международных соревнований. Достижения российских гимнасток. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.
* **Строение и функции организма человека**
* **Влияние физических упражнений на организм спортсмена**
* Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.
* **Режим питания и гигиена гимнасток**
* Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места учебы и занятий спортом.
* **Профилактика травматизма в спорте. Первая помощь**
* Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.
* **Общая и специальная физическая подготовка**
* Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития физических качеств. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.
* **Основы техники и методика обучения упражнениям худ.гимнастики**
* Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.
* Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям, наклонам, поворотам, прыжкам, полуакробатическим элементам. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиралям.
* **Методика проведения учебно-тренировочных занятий**
* Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обусловливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.
* **Психологическая подготовка гимнасток**
* Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.
* **Планирование, учет и контроль подготовки**
* Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы планирования, учета и контроля. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Дневник гимнастки, его значение в общем процессе управления.
* **Правила судейства, организация, проведение соревнований**
* Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций.
* **Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований**

**3.1.2 Спортивная подготовка вхудожественной гимнастике**

Многолетний тренировочный процесс (спортивная подготовка) в художественной гимнастике – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения, и воспитания учащихся.

Спортивная подготовка гимнасток включает в себя теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую, и соревновательную подготовку (Табл 6).

**Таблица 6**

**Виды и компоненты спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки** | **Компоненты (подвиды)** | **Направленности работ** |
| 1. | **Физическая** | Общефизическая | Повышение общей дееспособности |
| Специально-физическая | Развитие специальных физических качеств |
| Специально-двигательная | Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами |
| Функциональная | «Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок |
| Восстановительная | Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление |
| 2. | **Техническая** | Беспредметная | Освоение техники упражнений без предмета |
| Предметная | Освоение техники упражнений с предметами |
| Хореографическая | Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев |
| Музыкально-двигательная | Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности |
| Композиционно-исполнительская | Составление и отработка соревновательных программ |
| 3. | **Психологическая** | Базовая | Психологическое развитие, образование и обучение |
| К тренировкам | Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам |
| К соревнованиям | Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации |
| 4. | **Тактическая** | Индивидуальная | Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения |
| Групповая | Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток |
| Командная | Формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления |
| 5. | **Теоретическая** | Лекционная | Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике |
| В ходе практических занятий |
| Самостоятельная |
| 6. | **Соревновательная** | Соревнования | Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений |
| Модельные тренировки |
| Прикидки |

Принципы спортивной подготовки в художественной гимнастике

Принципы – это наиболее общие положения управления тренировочным процессом. В спортивной подготовке обучающихся художественной гимнастикой следует руководствоваться тремя группами принципов: общепедагогическими (дидактическими), спортивной тренировки и методическими принципами подготовки гимнасток (табл. 7)

**Таблица 7**

**Классификация принципов спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Группа принципов** | **Название принципов** | **Сущность принципов** |
| **1** | **Общепедагогические** | Воспитывающего обучения | Воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности. |
| Сознательности и активности | Формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности. |
| Доступности и индивидуализации | Учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха. |
| Наглядности | Создание правильного представления (точного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия. |
| Прочности и прогрессирования | Достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований. |
| **2** | **Спортивной тренировки** | Направленности к высшим достижениям | Полное развитие способностей занимающихся и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга. |
| Специализация и индивидуализация | Сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе. |
| Единства всех сторон подготовки | Имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга. |
| Непрерывности и цикличности | Для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса. |
| Максимальности и постепенности повышения требований | Достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум – величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычным и позволяет постепенно повышать их. |
| Волнообразности нагрузок | Постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности. |
| **3** | **Методические принципы подготовки гимнасток** | «Опережения» | Опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективной программы. |
| Многоборности | Формирование высокой эффективности во всех видах. |
| Сопряженности | Поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку. |
| Соразмерности | Оптимально е и сбалансированное развитие всех физических качеств |
| Избыточности | Применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации трудных элементов больше, чем требуется. |
| Моделирование | Широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. |

**Методы спортивной подготовки**

Метод – это принципиальный путь (способ) решения той или иной задачи. Методические приемы – это конкретные способы действия преподавателя в реализации того или иного метода.

В художественной гимнастике широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, а также вспомогательные методы: помощи, идеомоторный и музыкальный. (Табл. 8).

Таблица 8

Методы спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Методы | Методические приемы | Примечание |
| 1 | Словесный | Команды и распоряжения. | Эффективны эмоциональные сигналы. |
| Указания и инструктаж. | Максимально точно и кратко. |
| Описания и объяснения. | Объяснения предпочтительнее описания. |
| Пояснения и сравнения. | Целесообразны образные сравнения. |
| Обсуждения и оценка. |  |
| Убеждение и принуждение. | Убеждение предпочтительнее принуждения |
| Самоотчеты и самооценки. | Эффективны графические отчеты. |
| Лекции и беседы. |  |
| 2 | Наглядный | Показ тренера и гимнасток.  Фото и кинопоказ. Графическое изображение. | Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный |
| 3 | Практический | Целостного и расчлененного упражнения. | Эффективен контроль исходных и промежуточных положений. |
| Упрощенного и усложненного упражнения. | У опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др. |
| Стандартного и переменного упражнения. | Меняются условия и количественные компоненты движений. |
| Игровой, круговой и соревновательный. | По принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше |
| 4 | Помощи | Физической помощи:   * Тренера; * Соученицы; * Тренажера. | Виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения. |
| Ориентировочной помощи:   * Зрительной; * Слуховой; * Тактильной. | Виды:  Зрительные ориентиры,  Звуковые сигналы (хлопки, счет),  Музыка,  Материальные ограничители. |
| 5 | Идеомоторный | Представление.  Мысленное воспроизведение.  Мысленная тренировка. | При разучивании, отработке, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности |
| 6 | Музыкальный | Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. | Позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц. |

Средства спортивной подготовки в художественной гимнастике

В спортивной подготовке гимнасток применяются упражнения и сопутствующие мероприятия трех типов: основные (соревновательные), вспомогательные (тренировочные) и восстановительные (Табл.9)

Основные средства – это упражнения, из которых составляются соревновательные программы гимнасток;

Вспомогательные – это те, что применяются только в тренировочном процессе с целью всестороннего и гармоничного развития гимнасток;

Восстановительные средства особо значимы на этапе спортивного мастерства, так как позволяют гимнасткам выполнять необходимый объем работы без ущерба для здоровья.

**Таблица 9**

**Классификация средств художественной гимнастики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Типы | Виды | Структурные группы элементов |
| 1 | **Основные** | Без предмета (телодвижения) | * равновесия, наклоны, повороты, прыжки, волны – взмахи; * акробатические элементы; * шаги-бег; * танцевальные и партерные движения. |
| С предметами | * броски, переброски, отбивы, ловли; * перехваты, передачи, перекаты; * вращения, вертушки, обкрутки, выкруты; * круги, спирали, змейки, мельницы; * элементы входом и прыжком через предметы. |
| 2 | **Вспомогательные** | Спортивные | * строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения. * Упражнения общей и специальной физической подготовки. |
| Танцевальные | * Элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев. |
| Музыкально-двигательные | * Музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры. |
| 3 | **Восстановительные** | Педагогические | * Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию. |
| Психологические | * Создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляции, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия. |
| Гигиенические | * Рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры. |
| Физиотерапевтические | * Разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэронизация, ультрафиолетовые ванны. |

При организации тренировочного процесса гимнасток необходимо учитывать возрастные особенности учащихся ( табл.10 )

**Таблица 10**

**Методические особенности обучения на разных этапах многолетней подготовки с учетом возраста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Возрастные особенности** | **Методические особенности обучения и тренировки** |
| 6-8 лет | Этот возраст интенсивного роста и развития всех двигательных функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий спортом. | |
|  | 1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. | Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки. |
|  | 2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. | Целесообразно направленное, но очень осторожное развитие гибкости. |
|  | 3.Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений. Крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения. | При преобладании в занятиях крупных, размашистых движений необходимо мелкими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделять мышцам разгибателям и развитию координации движений. |
|  | 4.Регулярные механизмы сердечно-сосудистой системы, дыхательной, мышечной и нервной системы несовершенны. | Нагрузки должны быть небольшого объёма, умеренной интенсивности и носить дробный характер. |
|  | 5. Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика – до 15 минут | Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено. |
|  | 6. Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов. | Основными методами должны быть наглядный, с идеальным показом, игровой. |
|  | 7. Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых. | Целесообразно применение предметов, пропорционально уменьшенных размеров. |
| 8- 11 лет | Развитие в младшем школьном возрасте идёт относительно равномерно. Постепенно должны повышаться тренировочные требования. Практически всё сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть своеобразие. | |
|  | 1. Происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств. | Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, том числе сложным движениям, а так же активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости, быстроты. |
|  | 2.Значительного развития достигает кора головного мозга 2 сигнальная система, слово имеет всё большее значение. | Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы. |
|  | 3.Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление, лучше воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения. | В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объёме. |
| 11-15 лет | С физиологической точки зрения подростковый период, период полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в длину (до 10 см в год), повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма. | |
|  | 1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры. | Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела необходимо неуклонно, осторожно повышать тренировочные нагрузки. |
|  | 2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация, возможно ухудшение других физических качеств. | Тем не менее можно и нужно осваивать новые и сложные элементы, упражнения и повышать специальную физическую подготовку, развивать активную гибкость и скоростно-силовые качества. |
|  | 3.Неравномерности в развитии сердечно-сосудистой системы приводят к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости. | Необходимо индивидуально и осторожно дозировать нагрузки, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль. |
|  | 4. В поведении отмечаются преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям. | Одной из важных задач воспитания является воспитание «тормозов». Необходима спокойная обстановка, доброжелательность и понимание. |
| 15-17 лет | Для юношеского возраста характерна высокая степень функционального совершенства. Сердечно-сосудистая система готова к значительным нагрузкам. В этом возрасте можно ожидать самых высоких спортивных результатов. | |

**3.1.3.Физическая подготовка юных гимнасток**

Физическая подготовка гимнасток состоит из общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения. В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Влияние физических качеств на результативность в виде спорта художественная гимнастика представлены в таблице 11.

**Таблица 11**

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта художественная гимнастика**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 3 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 3 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;2 - среднее влияние;1 - незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц гимнасткиопределяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности гимнасткик точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
5. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
6. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

**Методика развития физических качеств**

**1. Сила и методика ее развития**

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или про­тиводействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержа­нии положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжи­мании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упраж­нениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лы­жах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

1. Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, при­ходящаяся на 1 кг веса;
2. Максимальную силу одного движения и силу за определенный проме­жуток времени.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении ко­торых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений:

1. Вес собственного тела или его частей;
2. Сопротивление партнера или самосопротивление;
3. Вес предметов: гири, гантели, набивные мячи;
4. Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.;
5. Смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;
2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:

а) выполнение упражнений определенное количество раз или;

б) предельное количество - "до отказа";

1. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за опреде­ленное время;
2. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения опреде­ленное время;
3. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максималь­ным отягощением.

**2. Быстрота и методика ее развития**

Быстрота - это способность выполнять движения в максимально корот­кий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость - быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быст­роты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:

а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;

б) выбора - что сделать?

1. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.;
2. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булав, ленты, малые круги, мельницы, спи­рали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на под­вешенный или подаваемый предмет;
2. Выполнение заданий "за лидером";
3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопре­дельной скоростью, сериями;
5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

**3. Прыгучесть и методика ее развития**

Прыгучесть - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой явля­ется преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное поло­жение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положе­нии, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Необходимо различать собственно прыгучесть и прыжковую выносли­вость.

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

В связи с этим средствами развития прыгучести являются:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:

а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;

б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной  
ноге с координированной работой рук, туловища и головы;

в) полетной фазы - прыжковых поз

1. Прыжки в глубину;
2. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, че­рез препятствие, на ориентир;
3. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

* повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интерва­лом отдыха;
* ориентировки по скорости;
* усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
* игровой и соревновательный методы.

**4. Координация и ловкость. Методика их развития**

Координация - это способность к целесообразной организации мышеч­ной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышеч­ных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перест­раивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняю­щейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для ос­воения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

* упражнения на расслабление;
* упражнения на быстроту реакции;
* упражнения на согласование движений разными частями тела;
* упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам вре­мени, пространства и силы;
* упражнения с предметами;
* акробатические упражнения;
* подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации и ловкости:

* повторный;
* переменный;
* необычных исходных положений;
* зеркального исполнения;
* игровой и соревновательный.

**5. Гибкость и методика ее развития**

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплиту­дой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угло­мером, прилагаемым к суставу.

Гибкость зависит от:

* строения суставов, их формы и площади;
* длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
* функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
* температуры среды - чем выше, тем лучше;
* суточной периодики - утром она снижена;
* утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
* наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

* упражнения на расслабление - дают прирост на 12-15%;
* плавные движения по большой амплитуде;
* повторные пружинящие движения;
* пассивное сохранение максимальной амплитуды;
* активное сохранение максимальной амплитуды;
* махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

* повторный;
* помощи партнера;
* применение отягощений и амортизаторов;
* игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

**6. Функция равновесия и методика ее развития**

Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие -в движениях.

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уров­ня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель ис­пользуют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигатель­ному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

* упражнения на силу мышц ног и туловища;
* упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
* упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;
* упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
* упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
* фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.  
  Методы развития функции равновесия:
* повторный;
* ориентировки;
* усложнения условий;
* игровой и соревновательный.

**7. Выносливость и методика ее развития**

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности. Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной ин­тенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжко­вая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

* способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
* работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
* наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
* степени совершенства двигательных навыков;
* способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Средства развития выносливости:

* общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
* специальной - основные виды деятельности;
* общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

Правила развития выносливости:

* Работа на фоне утомления;
* Постепенное увеличение вначале длительности работы, затем интен­сивности работы.

Методы развития выносливости:

* равномерный - выполнение задания за заданное время;
* повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
* переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и от­дыха

Основными принципами СФП в художественной гимнастике являются:

* соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
* сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
* опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

* на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
* на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
* на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
* на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
* на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
* на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
* на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

* комплекс специальных упражнений;
* в виде круговой тренировки;
* в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. разминка;
2. на гибкость;
3. на быстроту;
4. на прыгучесть;
5. на координацию;
6. на равновесие;
7. на силу;
8. на выносливость.

Осуществляя и оценивая СФП важно использовать и учитывать благоприятные (сензитивные) возрастные периоды развития физических качеств:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дошкольный и младший школьный возраст | 5-10 лет | Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота |
| Средний школьный возраст | 11-14 | Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие |
| Старший школьный возраст | 14 лет и старше | Сила и выносливость |

Специально-двигательная подготовка – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами.

К таким специальным способностям относят:

1. Проприацептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета».

Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

1. Координация (согласование) движений тела и предмета.

Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках;

1. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш.

Для развития – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами;

1. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).

Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

Средствами функциональной подготовки могут быть:

* Бег, кросс, плавание;
* 15-20 минутные комплексы аэробики;
* танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
* прыжковые серии как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;
* сдвоенные соревновательные комбинации;
* круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

.

..  
**4. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

**4.1 Технико-тактическая подготовка**

Техническая подготовка – 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 гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

1. Формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований
2. Формирование широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике.
3. Совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально-выразительных.
4. Разработка новых оригинальных элементов и соединений и совершенствование техники общеизвестных.
5. Составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство гимнасток.

Средства технической подготовки

Основные средства технической подготовки гимнасток представлены в таблице 12

Таблица 12

Средства технической подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные средства | 6-7лет | 7-8лет | 9-10лет | 11-12лет | 13-14лет | 15-17лет |
| А. Базовая техническая подготовка | | | | | | |
| Упражнения на овладения навыком правильной осанки и походки | + | + | + | + | + | + |
| Упражнения для правильной постановки ног и рук | + | + |  |  | + | + |
| Маховые упражнения | + | + |  |  | + | + |
| Круговые упражнения | + | + |  |  | **+** | **+** |
| Пружинящие упражнения | + | + |  |  | **+** | **+** |
| Упражнения в равновесии | + | + | + | + | + | + |
| Акробатические упражнения | + | + | + | + | + | + |
| Б. Специальная техническая подготовка | | | | | | |
| *Виды шагов****:*** | | | | | | |
| На полупальцах | **+** |  |  |  | **+** | **+** |
| Мягкий | + |  |  |  | **+** | **+** |
| Высокий |  | + |  |  | **+** | **+** |
| Острый |  |  | + |  | **+** | **+** |
| Пружинящий | **+** |  |  |  | **+** | **+** |
| Двойной (приставной) | **+** |  |  |  | **+** | **+** |
| Скрестный |  | **+** |  |  | **+** | **+** |
| Скользящий |  | **+** |  |  | **+** | **+** |
| Перекатный |  | **+** |  |  | **+** | **+** |
| Широкий |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Галопа |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** |
| Польки |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** |
| Вальса |  | **+** |  |  | **+** | **+** |
| *Виды бега:* | | | | | | |
| На полупальцах | + |  |  |  | **+** | **+** |
| Высокий |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** |
| Пружинящий |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** |
| *Наклоны:* | | | | | | |
| А) стоя: |  |  |  |  |  | + |
| Вперед | **+** |  |  |  |  | **+** |
| В стороны (на двух ногах) | **+** |  |  |  | **+** | **+** |
| В стороны (на одной ноге) |  | **+** |  |  | **+** | **+** |
| Назад (на двух ногах) | + | **+** |  |  | **+** | **+** |
| Назад (на одной ноге) |  |  | + |  | **+** | **+** |
| Б) на коленях: |  |  |  |  |  |  |
| Вперед, в стороны, назад |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| *Подскоки и прыжки:* | | | | | | |
| А) с двух ног с места: |  |  |  |  |  |  |
| Выпрямившись | + |  |  |  | **+** | **+** |
| Выпрямившись с поворотом от 45 до 360° |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Из приседа | + |  |  |  | **+** | **+** |
| Разножка (продольная, поперечная) |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Прогнувшись, боковой с согнутыми ногами | + | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Б) с двух ног после наскока: |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок со сменой ног в III позиции |  | **+** |  |  | **+** | **+** |
| После приседа |  | **+** |  |  | **+** | **+** |
| Олень |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Кольцом |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| В) толчки одной с места: |  |  |  |  |  | + |
| Прыжок махом (в сторону, назад) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Г) толчком одной с ходу: |  |  |  |  |  |  |
| Подбивной (в сторону, вперед) |  | + |  | **+** | **+** | **+** |
| Закрытый и открытый | + |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Со сменой ног (впереди, сзади) | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** |
| Со сменой согнутых ног |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Махом в кольцо |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Широкий |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Широкий, сгибая и разгибая ногу |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Д) подбивной в кольцо |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| *Упражнения в равновесии:* | | | | | | |
| Стойка на носках | **+** |  |  |  | **+** | **+** |
| Равновесие в полуприседе | **+** |  |  |  | **+** | **+** |
| Равновесие в стойке на левой, на правой |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Равновесие в полуприседе на левой, правой |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Переднее равновесие | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** |
| Заднее равновесие |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Боковое равновесие |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| *Волны:* | | | | | | |
| Волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные последовательные волны | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Боковая волна |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Боковой целостный взмах |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| *Вращения:* | | | | | | |
| Переступанием | **+** |  |  |  | **+** | **+** |
| Скрестные | **+** |  |  |  | **+** | **+** |
| Одноименные от 180 до 540° |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Разноименные от 180 до 360 |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Кувырок назад | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** |
| Кувырок боком | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** |
| *Стойки:* | | | | | | |
| На лопатках | + |  |  |  | **+** | **+** |
| На груди |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| *Упражнения с мячом:* | | | | | | |
| А) махи (во всех направлениях) | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** |
| Б) передача: |  |  |  |  |  |  |
| Около шеи и туловища |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Над головой и под ногами |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| В) отбивы: |  |  |  |  |  |  |
| Однократные и многократные |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Со сменой ритма |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Разными частями тела |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Г) броски и ловля: |  |  |  |  |  |  |
| Низкие (до 1м) двумя руками | + |  |  |  |  |  |
| Средние (до 2м) двумя и одной рукой |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Высокие (выше 3м) двумя и одной рукой, с ловлей впереди и сзади туловища одной и двумя руками |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Д) перекаты: |  |  |  |  |  |  |
| На полу | + |  | **+** | **+** |  |  |
| По телу |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| *Упражнения со скакалкой:* | | | | | | |
| А) качание, махи: |  |  |  |  |  |  |
| Двумя руками | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Одной рукой |  | + |  |  |  |  |
| Б) круги скакалкой: |  |  |  |  |  |  |
| Два конца скакалки в двух руках |  | + |  |  |  |  |
| Скакалка сложена вдвое |  | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Один конец скакалки в одной руке, середина в другой |  |  | **+** | **+** |  |  |
| В) вращение скакалки: |  |  |  |  |  |  |
| Вперед и назад |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Скрестно вперед и назад |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Двойное вперед и назад |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Г) броски и ловля скакалки: |  |  |  |  |  |  |
| Одной рукой – сложенной вдвое, вчетверо |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Одной рукой прямую скакалку |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Двумя руками из основного хвата обвивание и развивание вокруг тела |  | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Д) передача около отдельных частей тела |  | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Е) «мельницы»: |  |  |  |  |  |  |
| В лицевой плоскости |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Поперечная |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Горизонтальная |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| *Упражнения с обручем:* | | | | | | |
| А) махи: |  |  |  |  |  |  |
| Одной и двумя руками во всех направлениях |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Б) круги одной и двумя руками вверху и внизу |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| В) вращения одной рукой вокруг туловища (талии) |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Г) перекаты по полу в различных направлениях: |  |  | **+** | **+** |  |  |
| С вращением |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Д) броски и ловля: |  |  |  |  | **+** | **+** |
| Одной рукой вверх после махи или круга |  |  |  |  | **+** | **+** |
| Одной рукой вперед |  |  | **+** | **+** |  |  |
| Е) вертушки однократные и многократные |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Ж) пролезание в обруч: |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Обруч в руках |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Обруч катится |  |  | **+** | **+** |  |  |
| З) передача из одной руки в другую (в различных положениях) |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| *Упражнения с лентой:* | | | | | | |
| Махи, круги, восьмерки |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Змейки |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Спирали |  |  | **+** | **+** |  |  |
| Передачи |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| *Упражнения с булавами:* | | | | | | |
| Махи |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Круги |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Постукивания |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| «мельницы» |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| В. Специальные средства | | | | | | |
| *Хореографическая подготовка* | **+** | | | | | |
| *Композиционная подготовка* | **+** | | | | | |
| *Музыкально-двигательная подготовка* | **+** | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Модельные тренировки |  |
| Прикидки |

**4.2.Хореографическая подготовка**

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. У гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

* Выворотность;
* Гибкость;
* Координация;
* Устойчивость;
* Легкий высокий прыжок;
* Вырабатывается правильная осанка;
* Укрепляется опорно-двигательный аппарат;
* Формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

* классический;
* народно-характерный;
* историко-бытовой;
* современный.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнасткими:

1. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки;
2. Хореографу, работающему с гимнасткими, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменов, но который также связан с различными возрастными рамками.

В группах начальной подготовки первого года обучения изучаются элементы классического танца. Затем, постепенно, вводятся элементы народно-характерного, историко-бытового и современного танца.

**4.3. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьёзной конкуренции, неудачах, лидировании и др. Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психологических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

В системе психологической подготовки принято выделять:

1 - базовую психологическую подготовку;

2 - психологическую подготовку к тренировкам;

3 - психологическую подготовку к соревнованиям;

4 - после соревновательную психологическую подготовку.

В основе этой системе лежит: с одной стороны - психологические особенности вида спорта, с другой - психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастики высоких результатов.

**Базовая психологическая подготовка включает**:

1. Развитие важных психологических функций и качеств: внимания, представления, ощущения мышления, памяти воображения.
2. Развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу.
3. Формирование значимых морально - нравственных и волевых качеств: любви к спорту, целеустремлённости, дисциплинированности, упорства, самостоятельности, инициативности.
4. Психологическое образование - формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных.
5. Формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений, противостоять неблагоприятным воздействиям.
6. Развитие психологических функций и качеств, необходимых для эффективного исполнения гимнастических упражнений, интеллектуальная подготовка, мотивационно - волевая подготовка и нравственно - эстетическое воспитание являются составной частью всего педагогического процесса и осуществляются в ходе всей спортивной подготовки гимнасток. Средствами могут быть любые учебно-тренировочные задания, методами: разъяснение убеждение, личный пример, поощрение, наказание, стимулирование и др.

Психологическое образование и формирование умений регулировать психологическое состояние, сосредотачиваться, мобилизовывать свои силы, противостоять неблагоприятным воздействиям требуют специальных знаний и умений и осуществляются в ходе специальных теоретических и практических занятий.

А. Ц.Пуни установил три основных типа предстартовых состояний:

1. Состояние боевой готовности, которое характеризуется уверенностью в своих силах, в успехе, приливом бодрости, энергии, жаждой спортивной борьбы.

2. Состояние стартовой лихорадки, которое проявляется в излишнем возбуждении, беспокойстве, тревожности и даже страхе, подавляющем и дезорганизующем спортсмена.

Для формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют:

1. Качество предварительной тренировочной работы.

2. Адекватная постановка задачи.

3. Правильная организация последней тренировки.

4. Предсоревновательная беседа и психорегулирующая тренировка.

5. Полноценность сна накануне соревнований.

6. Правильный режим и организация соревновательного дня.

7. Своевременный приезд и тщательная подготовка к старту.

8. Наличие индивидуального плана подготовки к старту.

9. Владение методами самонастройки на выступление.

Приёмы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

1. Аутогенная или психорегулирующая тренировка.
2. Метод отвлечения (переключение внимания, мыслей).
3. Воздействие на внешние проявления эмоций.
4. Соответствующая разминка (замедленная или активизирующая).
5. Массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий).
6. Изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот).
7. Регуляция дыхания (углубление, задержка, учащение).
8. Самоодобрение («молодец, хорошо»), самоуспокоение («ничего - ничего», нормально», всё будет хорошо»), самоприказы («стоять», «держать», «спокойно»).
9. Воздействие тренера: словесное и тактильное.
10. Стимуляция волевых усилий.

Очень важное значение имеет система непосредственной подготовки к выступлению. Она может иметь большие или меньшее количество мероприятий, и должна разрабатываться индивидуально для каждой гимнастки.

Очевидно, что приёмы непосредственной подготовки довольно просты: идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, самоприказы, сосредоточение, но овладеть ими можно только при самом серьёзном отношении и длительной систематической тренировке.

Методы психологической подготовки:

1. Лекции и беседы.

2. Разъяснение и убеждения.

3. Выразительные примеры выдающихся спортсменов.

4. Самонаблюдения, самоанализы, самоотчёты.

5. Изучение специальной литературы.

6. Метод упражнений.

7. Модельные тренировки.

**Психологическая подготовка к тренировкам**

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде, чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить её к трудной, продолжительной и даже монотонной тренировочной работе. Эта часть психологической подготовки - подготовка к тренировкам, должна решать две основные задачи:

1. Формирование значимых мотивов напряжённой тренировочной работе.

2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и пр.

**Психологическая подготовка к соревнованиям**

Подготовка к ответственным соревнованиям, в том числе психологическая, должна начинаться задолго до соревнований. Она опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности, подготовка адекватных задач.

2. Овладение методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями.

3. Разработку и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению.

4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.

5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.

6. Сохранение нервно - психической свежести, профилактика перенапряжений, в том числе и психических.

7.Послесоревновательная психологическая подготовка.

После соревнований спортсмен переживает очень сложные психические состояния. То, как спортсмен переживает результаты своих выступлений, имеет большое значение для последующей работы его над собой, на возможности его дальнейшего роста.

При значимом для спортсмена успехе, естественно, он переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание ещё больше тренироваться и достичь ещё больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам.

При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды. Иногда они сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием.

Как в случае успеха, так в случае поражения, необходима послесоревновательная психологическая подготовка. Её основные задачи:

1. Разбор результатов соревнований.

2. Анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения.

3. Постановка задач на ближайшее и отдельное будущее.

4. Отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

**Послесоревновательная психологическая подготовка** имеет немаловажное значение, так как спортсмен после соревнований переживает очень сложные психические состояния. При значимом для спортсмена успехе, он переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться и достичь еще больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам.

При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды, которые иногда сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием.

Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима послесоревновательная психологическая подготовка. Ее основные задачи:

- разбор результатов соревнований;

- анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения;

- постановка задачи на ближайшее и отдаленное будущее;

- отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годичного цикла на периоды, этапы и мезоциклы. Психологическая подготовка гимнасток в годичном цикле тренировок может выглядеть следующим образом (Табл. 14):

**Таблица 14**

**План-схема психологической подготовки гимнасток**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Задачи** | **Средства и методы** |
| Общепод-  готовительный | Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы | Постановка перед спортсменом трудных, но вы­полнимых задач; убежде­ние спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений |
| Формирование благоприят­ных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам | Беседы, разъяснения, убе­ждения, примеры выдаю­щихся спортсменов лич­ный пример, поощрения и наказания |
| Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе | то же |
| Развитие волевых качеств: целеустремленности, настой­чивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, са­мостоятельности и инициативности | Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях. |
| Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состоя­ниях, методах психорегуляции. | Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ. |
| Овладение приемами само­регуляции психических со­стояний:   * изменение мыслей по желанию * подчинение самоприказу * успокаивающая и активизирующая разминка * дыхательные упражнения * идеомоторная тренировка * психорегулирующая тренировка * успокаивающий и активизирующий самомассаж | Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов. |
| Развитие психических свойств и качеств, необходи­мых для успешной деятельно­сти в спортивной аэробике: со­средоточенности внимания, четкости представлений, от­четливости ощущений, быст­роты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого вообра­жения | Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах. |
| Специально-подготови-тельный | Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности | Совместно со спортсменом определить задачи пред­стоящего соревновательно­го периода в целом и кон­кретизировать их на каж­дые соревнования. Коррек­тировать задачи по мере необходимости |
| Овладение методикой фор­мирования состояния боевой готовности к соревнованиям | Разработать индивидуаль­ный режим соревнователь­ного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости |
| Разработка индивидуально­го комплекса настраивающих мероприятий | Разработать комплекс дей­ствий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необ­ходимости |
| Совершенствование методов саморегуляции психиче­ских состояний | Совершенствоваться в применении методов само­регуляции в соревнова­тельных условиях: во вре­мя модельных тренировок, прикидок, учебных сорев­нований |
| Формирование соревнова­тельной устойчивости к сорев­новательному стрессу | Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесооб­разную норму таких сорев­нований |
| Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий | Путем самоанализа опре­делить индивидуально эф­фективные психорегулирующие мероприятия: экс­курсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки |
| Соревнова-тельный | Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям | Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение в возможности решить соревновательные задачи. |
| Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений | Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий |
| Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов | Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности |
| Снятие соревновательного напряжения | Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстанавливающие мероприятия. |

**4.4 Воспитательная работа**

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий. Цели деятельности в физическом воспитании обучающихся художественной гимнастикой объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых обучающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность обучающихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление гимнасток на различных районных и городских мероприятиях, поздравление девочек с днем рождения.

Рефлексия и анализ тренировки проводится сразу после тренировки в виде свечи, педагогический смысл которой - научить детей осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов. Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива.

После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации. Для этого педагог создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка - это источник его внутренних сил и энергии.

Ситуация успеха - это сочетание условий, которые обеспечивают успех, а сам успех - результат подобной ситуации. Переживания радости, успеха - явления, вызывающие чувство самодостаточности, психологической комфортности, эмоциональной стабильности. С психологической точки зрения успех - это переживание состояния радости, удовлетворения оттого, что результат, к которому личность стремилась, либо совпал с уровнем притязаний (ожиданий, надежд) либо превзошел их. В основе ожидания успеха, как правило, у детей дошкольного и младшего школьного возраста лежит стремление заслужить одобрение старших, у подростков - стремление утвердить свое «Я», «сделать заявку» на будущее.

Успех может быть кратковременным, частным и длительным, связанным со всей спортивной деятельностью ребенка. Даже разовое переживание и успех может резко улучшить психологическое самочувствие, ритм деятельности и взаимоотношения с окружающим, повысить самооценку и подтолкнуть ребенка к новым достижениям.

Успех может быть констатирующим, предвосхищенным и разделенным. Сутьконстатирующего успеха **-** уловить момент продвижения личности, зафиксировать его, разделить радость: «Я всегда знал, что ты можешь…». Предвидение успеха - это успех ожидаемый, планируемый, специально создаваемый, его смыслв поддержке окружения, когда окружающие разделяют, усиливают, подчеркивают успех личности. Совместная радость педагога и ребенка: «Это наш праздник»; «Нас можно поздравить»; «Мы с тобой…». При этом важно позитивное оценивание педагога, не общие фразы, а «конкретные шаги» продвижения вперед. Можно похвалить за первую попытку, пусть не совсем удачную, за интересно выполненные детали, элементы работы, за успехи в сравнении с прошлыми результатами. Общая радость: «У нас радость, Аня заняла первое место на соревнованиях!» Хорошо, если ситуации успеха будут подкрепляться изо дня в день, тогда успех ребенка будет длительным, устойчивым и постоянным.

Способы и приемы создания ситуации успеха могут быть следующими:

1. Установление психологического контакта (вербального, невербального), создание атмосферы доверия (доброжелательности): улыбка, обращение по имени, поглаживание, доброжелательный визуальный контакт, фразы типа: «Я рада, что ты вновь на тренировках» и т.д., все то, что можно отнести к «психологическому поглаживанию», постоянное проявление интереса к ребенку, сопереживание ему.
2. Снятие чувства страха. Освобождение психологического зажима: «Ничего страшного, если не получится, поищем другой способ…».
3. Четкая инструкция, совет как лучше выполнить планируемое, скрытая помощь: «Я полагаю, что удобнее было бы сделать…»; «Я думаю, что лучше начинать с…».
4. Авансирование личности, провозглашение ее достоинств: «У тебя это получится непременно, потому что ты (называется достоинство)»; «У тебя сильный характер, и ты справишься». Авансирование в присутствии коллектива мобилизует активность ребенка, он прикладывает максимум усилий, чтобы оправдать данную ему характеристику.
5. Использование приема положительного подкрепления: переключение внимания ребенка с себя на дело путем усиления его социальной значимости: «Это очень важно для нашей работы».
6. Педагогическое внушение (через интонацию, пластику, мимику) - передает веру в успех и дает импульсы к действию: «У тебя получится…»; «Смелее!».
7. Педагогическая оценка результата: оценивание не человека, а деятельности, отношения ребенка к ней, позитивное оценивание, использование приема деятельной оценки, т.е. похвалить за то, что получилось хорошо.
8. Вселение веры ребенку в его будущие успехи: «Вот видишь, у тебя получилось. В следующий раз ты сможешь выполнить более сложное задание».

9. Можно предложить ребятам работать с картой личностного роста, составленной по следующим разделам:

- мои достоинства, хорошее во мне;

- мои проблемы, мне трудно;

- пути саморазвития - я хочу и буду личностью.

- чего я достиг, чему научился.

Создать условия для успешной самореализации детям, можно оформив «Карту Успеха» (индивидуальную или коллективную) (табл.15), которая может иметь следующие координаты:

**Таблица 15**

**Карта Успеха**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Я умею | Я хочу научиться | Мои достижения успехи |
|  |  |  |

«Карта Успеха» позволяет зафиксировать изменения, происходящие в каждом участнике, на нее наносятся достижения, рекорды, победы на протяжении определенного времени.

После тренировки важно проводить диагностику эмоционального состояния и настроения детей. Для диагностики можно использовать различные методики (Приложение 8).

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Без системы этих мер педагогического воздействия вообще нельзя воспитывать, невозможно и развивать самовоспитание детей, их общественную активность. Продуманная система поощрений и наказаний помогает закалять человеческий характер, воспитывает человеческое достоинство, чувство ответственности. Но нельзя злоупотреблять как положительными, так и отрицательными оценками. Если возникает вопрос, с чего начинать, то начинать надо с похвалы. Опережающая похвала педагога - всегда несет в себе положительный воспитательный заряд - веру, намечает хорошую перспективу для личности. Вместе с этим надо проявлять осторожность и чувство меры при одобрениях, не следует чрезмерно хвалить ребенка. Методы поощрения могут быть моральные и материальные:

к моральным относятся:

- проявления доброты, внимания, заботы;

- одобрительные обращения;

- снисхождение (прощение);

- проявления восхищения, радостного удивления

- внушение уверенности;

- похвала, раскрывающая основание оценки (Молодец, теперь всем будет комфортно);

- проявление доверия;

- поручение ответственных дел;

- моральная поддержка и укрепление веры в собственные силы;

к материальным вознаграждениям можно отнести:

- присуждение награды;

- открытка, игрушка символ, бусинки, пуговки;

- записка родителям;

- лакомство;

- грамота;

- выдача «хваляшек» - наклейка или печать в дневнике гимнастки с подписью за что (яркие наклейки намного приятнее, чем устное замечание или похвала);

- присвоение звания (Самый аккуратный, дисциплинированный, внимательный и т.д.) с вручением отличительного знака;

- также вводится система поощрений, номинации за определенный поступок или достижения: «За активную работу на тренировке», «За проявленное творчество», «За помощь тренеру или поддержку товарищей в группе».

Не менее значимы в практической педагогической деятельности наказания, к которым приходится прибегать в тех или иных конкретных педагогических ситуациях. К методам наказания относятся:

- проявление огорчения тренером;

- ласковый упрек и намек;

- «я-сообщение» - оглашение вслух собственного состояния и переживаний (Мне всегда стыдно, когда я вижу, что вы не работаете или слышу грубые слова);

- «ты-сообщение» - оглашение предполагаемого состояния ребенка в момент содеянного им (Ты наверно очень расстроился, что потерял контроль над собой);

- «естественное последствие» как логически развернутая неизбежность обстоятельств (сдвинул ковер - поправь);

- возложение оценочных полномочий (Как ты расцениваешь свои действия);

- оттянутая во времени оценка (Я потрясен, поговорим, когда я приду в себя);

- выдача «ругашек» - наклейка, картинка или печать в дневнике гимнастки с подписью за что (устное замечание, а тем более разговор на повышенных тонах портят настроение коллектива в целом, а «ругашка» заставляет задуматься только адресата и не касается остальных членов коллектива);

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы. Самореализация личности педагога является условием для самореализации личности ребенка, и наоборот, успешный личностный рост ребенка есть стимул для развития и формирования личности педагога.

Спортсмены должны понимать как ближайшие, так и перспективные цели тренировок; планирование занятий не только по объему и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие; оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.  
 Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного гимнасткик преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. В процессе учебно–тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных, годичных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий ‘ на дом ‘. Во всех этих случаях надо не только советоваться со спортсменами, но и привлекать их к принятию решений. Необходимым компонентом формирования личности юного гимнастки является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах. К задачам эстетического воспитания юных гимнасток относятся:   
-формирование эстетического отношения к окружающей действительности;  
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий художественной гимнастикой;

-воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;

- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;

- развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания юных гимнасток помогает поднять на более высокий уровень организацию учебно–тренировочного процесса в спортивных школах.

**4.5 Врачебно-педагогический контроль**

**Врачебный контроль**

Современный уровень спортивных достижений предъявляет определенные требования к организму обучающихся. При этом в художественной гимнастике катании, в результате непрерывной и интенсивной деятельности у спортсменов формируются нейрогуморальные механизмы срочной и долговременной адаптации, обеспечивающие быстрое переключение функций, направленных на достижение максимального результата. Существующая в художественной гимнастике система отбора главным образом ориентирована на выявление эмпирической «идеальной модели» спортсмена, его способности к сложно-координационной деятельности. В художественной гимнастике, до настоящего времени, так называемая «профпригодность» основывается больше на опыте и интуиции тренера при оценке индивидуальных особенностей технической, подготовленности и морально-волевых качеств юного гимнасткии меньше на объективных методах исследований. Поэтому контроль за функциональной подготовленностью с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для всех спортсменов. Использование их на различных этапах и в периоды подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние спортсменов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование тренировочного процесса.

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям художественной гимнастикой

**Комплексный контроль**

Цель комплексного контроля (далее КК) - получение полной объектив­ной информации о здоровье и подготовленности каждого занимаю­щегося фигурным катанием, на которого заводится индивидуальная карта гимнастки(Приложение № 1).

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выпол­нение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диаг­ностика здоровья и функционального состояния, уровень специаль­ной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и вос­становительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).

2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).

3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).

4. Текущие обследования (ТО).

**Обследование соревновательной деятельности (ОСД)**

Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовлен­ности в условиях соревнований;

- провести сравнительный анализ модельных характеристик и ре­зультатов соревновательной деятельности;

- оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

Программа обследования соревновательной деятельности представлена в таблице 16

**Таблица 16**

**Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи ОСД** | **Методы исследований** | **Регистрируемые параметры** |
| Контроль уровня технической подготовленности | Видеозапись, комплексная инструментальная методика | Модельные характеристики действий |
| Контроль уровня функциональной подготовленности | Кардиология | Параметры ЭКГ |

**Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО)**

Основными целями УМО и УКО являются получение наиболее пол­ной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности гимнасток .

Задачи УМО и УКО (табл. 8):

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического разви­тия, функционального состояния и уровня резервных возможностей;

- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимити­рующих работоспособность;

- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в ГНП являет­ся контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навы­ков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале учебного года занимающиеся должны пройти уг­лубленное медицинское обследование. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функ­циональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за дина­микой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и свое­временно принимать необходимые лечебно-профилактические меры (таблица 17).

**Программа углубленного комплексного медицинского обследования**

**(УМО и УКО)**

**Таблица 17**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи УМО и УКО** | **Результаты** |
| 1. Комплексная клиническая диагностика |  |
| 2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния |  |
| 3. Оценка сердечно-сосудистой системы |  |
| 4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена |  |
| 5. Контроль состояния центральной нервной системы |  |
| 6. Уровень функционирования переферической нервной системы |  |
| 7. Состояние вегетативной нервной системы |  |
| 8. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата |  |
| 9. Уровень физического развития и морфологическое состояние |  |
| 10. Оценка состояния системы крови |  |
| 11. Оценка состояния эндокринной системы |  |
| 12. Оценка состояния системы пищеварения |  |
| 13. Оценка состояния мочеполовой системы |  |
| 14. Общая оценка состояния организма |  |

**Этапные комплексные обследования (ЭКО)**

Задача – определить уровень различных сторон подготовленнос­ти гимнасток после завершения определенного тренировочного этапа (Таблица 18).

**Программа этапного комплексного обследования (ЭКО)**

**Таблица 18**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи ЭКО** | **Методы исследования** | **Регистрируемые параметры** |
| Контроль, коррекция средств и методов тренировки, их интенсивности | Хронометрия, пульсометрия. Анализ критериев и параметров тренировочной нагрузки. Видеозапись и протоколирование соревнований. Анализ | Время (мин), частота сердечных сокращений. Процентное распределение объема и интенсивности средств подготовки. |
| Уровень технической подготовленности СД | Комплексная инструментальная методика | Модельные характеристики |
| Оценка уровня физической и специальной подготовленности | Тестирование направленного воздействия | Сила, выносливость, быстрота |
| Определение психофизиологических характеристик | Анкетирование, тестирование |  |
| Контроль за адаптацией основных систем организма | Кардиография, биохимия | Параметры ЭКГ и сердца, лактат |

**Текущее обследование (ТО)**

Проведение текущего обследования преследует основную цель – осуществить анализ выполнения индивидуальных планов подготов­ки; оценить степень адаптации к используемым тренировочным про­граммам (Таблица 18) .

**Таблица 18**

**Программа текущего обследования (ТО)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи ТО** | **Методы исследования** | **Регистрируемые параметры** |
| 1. Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок | Хронометрия, пульсометрия, статистический анализ. | Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. Уровень тренировочной нагрузки |
| 2. Контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам | Электрокардиография, биохимический контроль | Параметры ЭКГ, индекс функционального состояния ИФС, рост, вес, давление и др. |

**Для экспресс-контроля** за адаптацией гимнасткик тренировочной работе перед каждой тренировкой можно рассчитать индекс функ­ционального состояния (ИФС). Для этого перед началом занятия из­меряется пульс, рост, вес и артериальное давление спортсмена.

где ЧП – частота пульса уд./мин; ДД – диастолическое давление; СД – систолическое давление; В – возраст; МТ – вес; Р – рост.

Уровень ИФС:

низкий (меньше 0,675);

средний (0,676 – 0,825);

выше среднего (0,826 – 1);

высокий (больше 1).

**Тестирование общей физической работоспособности** с помощью Гарвардского степ-теста заключается в подъемах на ступеньку высо­той 50 см для юношей и 41 см для девушек в течение 5 мин в темпе 30 подъемов в 1 мин (или 2 шага в 1 с). Два шага - левой и правой - подъем и два шага - спуск. Если темп работы не выдерживается, то работа прекращается и фиксируется ее продолжительность. После окончания работы подсчитывается количество пульсовых ударов за 30 с второй минуты восстановления (с 60-й по 90-ю с) и вычисляется индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ).

отн. ед.

Работоспособность считается:

низкой при ИГСТ меньше 55;

ниже средней при 55-64;

средней при 65-79;

хорошей при 80-89;

отличной при 90 и выше.

**Определение гибкости.** Гибкость (подвижность в суставах) - спо­собность выполнять упражнения с максимальной амплитудой. Гиб­кость относят к морфофункциональным свойствам опорно-двигатель­ного аппарата, которые обусловливают степень подвижности его зве­ньев относительно друг друга. Гибкость выражается внешне в размахе (амплитуде) сгибаний-разгибаний и других движений, допускаемых строением суставов, и измеряется по максимальной амплитуде дви­жений (в угловых градусах или линейных величинах) с использова­нием следующих способов: механических (гониометрических), механоэлектрических, оптических, рентгенографических.

Наиболее распространены механические способы измерения гиб­кости с помощью механических гониометров - угломеров. При вы­полнении движения изменяется угол между осями сегментов и эти из­менения фиксируются гониометром.

Механоэлектрические методы измерения гибкости основаны на использовании электрогониометра, с помощью которого можно по­лучить гониограмму. Этот метод позволяет позволяет определять су­ставные углы в различных фазах движения гимнасток.

Оптические методы измерения гибкости основаны на применении фото- и видеорегистрации. На суставных точках тела гимнасткиук­репляются датчики (метки), изменение их взаиморасположения фик­сируются регистрирующей аппаратурой.

Рентгенографический метод позволяет определить допустимую амплитуду движения, рассчитать ее на основе рентгенографического анализа строения суставов.

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость характеризует способность выполнять движение с большей амплиту­дой за счет активности мышц. При пассивных формах проявления гибкости ее показатели определяются по той наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы. Показатели пассивной гибкости гетерогенны и зависят не только от состояния мышечного и суставного аппаратов, но и от способности гимнасткитерпеть неприятные ощущения. Разницу между величинами активной и пассивной гибкости называют дефицитом активной гибкости (вы­ражается в сантиметрах или угловых градусах.

Также оценить гибкость можно, предложив испытуемому накло­ниться со стула, стола или другой плоскости и достать кончиками пальцев возможно ниже данного уровня. Если испытуемый не дотя­гивается до уровня опоры, принятого за нулевой уровень отсчета, то гибкость его мала. Чем глубже его наклон (его можно измерить с по­мощью сантиметровой линейки), тем лучше гибкость.

**Определение анаэробных возможностей** по показателю максималь­ной анаэробной мощности (МАМ). Анаэробные возможности челове­ка определяются его способностью производить работу в анаэроб­ных условиях - за счет образования энергии при распаде аденозин-тринитрофосфата (АТФ), креатинфосфата (КрФ) и гликолиза (бес­кислородного распада углеводов). Эти возможности определяют мощ­ность интенсивной кратковременной работы и характеризуют адаптацию тканей организма к недостатку кислорода. Рост анаэроб­ной мощности лежит в основе развития качества быстроты (скорост­ных возможностей организма). При массовых обследованиях используют эргометрический тест, разработанный Р. Маргариа с сотрудни­ками (1966). В тесте определяется мощность бега вверх по лестнице с максимальной скоростью за короткий промежуток времени. Длину лестницы выбирают так, чтобы время бега составляло приблизитель­но 5-6 с, так как при большей продолжительности скорость бега бу­дет снижаться. Приблизительная длина лестницы -5 м, высота подъе­ма - 2,6 м, наклон - более 30 градусов. Испытуемый располагается на расстоянии 1-2 м от лестницы и по команде с максимальной скоро­стью взбегает вверх по лестнице. С помощью секундомера регистри­руется время бега по всему маршу или на избранном отрезке. Линей­кой измеряется высота ступеней, подсчитывается общее их число, и из этих данных определяется высота подъема. Мощность выполненной работы, или МАМ, подсчитывают, зная вес испытуемого - Р (кг), об­щую высоту подъема - h (м) и время пробегания -t (с), по формуле:

Полученную величину можно представить в ваттах (1 кгм, с-1 = 9,81 Вт) или килокалориях в 1 мин (1 Вт = 0,14 ккал/мин-1).

У детей и подростков с возрастом МАМ повышается; ее наиболь­шая величина отмечается в возрасте 19-29 лет, а с 30-40 лет и далее происходит снижение МАМ. У нетренированных людей МАМ составляет примерно 60-80 кгм • с-1, а у спортсменов – 80-100 60-80 кгм • с-1.

**Определение быстроты движений** с помощью теппинг-теста. Спо­собность к максимальному темпу движений можно определить с по­мощью максимального темпа постукиваний - теппинг-теста. Испы­туемый по команде должен с максимальной быстротой начать нано­сить точки на бумаге. Длительность работы - 10 с. Подсчитывается число нанесенных за 10 с точек, которое характеризует скоростные возможности спортсмена. Максимальный темп движений достигает­ся к 15-летнему возрасту, а с 35 лет начинает снижаться. У нетрениро­ванных людей частота теппинг-теста составляет около 50-60 уд./10 с, а у спортсменов - порядка 60-80 уд./10 с.

**Оценка силовой подготовленности спортсмена.**

Общая силовая подготовка играет важную роль в обеспечении все­стороннего развития мышечных групп двигательного аппарата как единой системы. Рациональное сочетание общей и специальной подго­товки позволяет сформулировать оптимальную «топографию силы» -соотношение силовых свойств различных мышечных групп. Полиди­намометрический метод позволяет объективно определить силовую подготовленность каждой из участвующих в движении мышц и срав­нить ее с образцами-эталонами (или ранее проведенными измерения­ми). Полидинамометрическим методом можно определять абсолют­ную и относительную силу, проявленные в статическом режиме рабо­ты мышц.

Существуют следующие способы определения уровня развития мышечной силы: а) без измерительной аппаратуры; б) с использова­нием динамометров. Важное значение имеет определение максималь­ных возможностей индивида. Термин «максимальная сила» исполь­зуется для характеристики абсолютной силы, проявляемой без учета времени и силы, время действия которой ограничено условиями дви­жения. Максимальная сила измеряется в специфических и неспецифи­ческих тестах. В первом случае регистрируются силовые показатели в соревновательных упражнениях или упражнениях, близких к нему по структуре двигательных качеств. Во втором случае обычно использу­ют стенд силовых обмеров, на котором измеряют силу всех мышеч­ных групп в стандартных измерениях (УДС - универсальный динамографический стенд). В зависимости от способа определения силы результатом измерения становятся максимальная статическая сила и максимальная динамическая сила. Зарегистрированные в ходе изме­рений показатели силы называются абсолютными. Расчетным путем определяют относительные показатели (по отношению абсолютной силы к массе тела). Дифференциальные показатели (или градиенты) силы характеризуют уровень развития взрывной силы тяжелоатлета. Определение их величины обусловлено измерением времени дости­жения максимума силы или каких-либо фиксированных ее значений. Чаще всего это делается с помощью тензодинамографических уст­ройств, позволяющих получить динамику силы.

Анализ градиентов силы позволяет установить причины различий в соревновательных достижениях у атлетов с одинаковым уровнем абсолютной силы.

Определение уровня без измерительных устройств осуществляет­ся по результатам соревновательных или тренировочных упражне­ний. Существует прямой и косвенный контроль. В первом случае мак­симум силы соответствует тому наибольшему весу, который спорт­смен способен поднять в контрольном упражнении. Во втором – измеряют не столько абсолютную силу, сколько скоростно-силовые способности или силовую выносливость. Применяются контрольные упражнения специализированного характера, которые максимально приближаются к соревновательным тяжелоатлетическим упражнени­ям и характеризуют силу основных групп мышц в режиме, присущем тяжелоатлетическому спорту.

Наибольший возрастной прирост мышечной силы отмечается в 14-17 лет, в 18-20 достигается максимальная величина, а с 45-летнего возраста начинается снижение мышечной силы.

**Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) атлетов.**

Показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) является одним из наиболее часто употребляемых в практике. Он используется как для характеристики деятельности ССС в состоянии покоя, так и для изучения реакции на нагрузку. Чаще всего ЧСС определяют, прощупывая пульс на лучевой артерии в области запястья. Подсчет ведут за 10 с, а затем пересчитывают в 1 мин. Для определения ЧСС покоя испытуемый должен находиться в неподвижном состоянии не менее 2-3 минут. Он должен быть изолирован от посторонних раздражите­лей, эмоциональных воздействий. У взрослого человека ЧСС состав­ляет 60-70 уд./мин. Для контроля за ходом восстановления после на­грузки ЧСС просчитывается от момента окончания работы до возвращения показателя к исходному уровню. Учитывают величину ЧСС под влиянием нагрузки, сравнивая ЧСС за первые 10 с сразу же после окончания работы с исходной ЧСС, а также длительность периода восстановления. Чем меньше повышение ЧСС и короче время восста­новления, тем более адаптирован испытуемый к данной нагрузке.

Для самоконтроля за переносимостью используемых физических нагрузок и предупреждения развития переутомления рекомендуется простой тест-подсчет ЧСС ежедневно утром в положении лежа, сразу же после ночного сна (В.М. Волков, Е.Г. Мильнер, 1987). Если ежед­невные колебания пульса не превышают 2-4 уд./мин, значит, нагруз­ка соответствует возможностям организма. При больших величинах колебаний адаптация к нагрузке недостаточна, что за недельный или месячный цикл может привести к развитию переутомления.

Для определения величин ЧСС и других характеристик деятельно­сти ССС могут быть использованы мониторы частоты сокращений сердца. Основной его функцией является регистрация, запоминание и воспроизведение сердечного ритма (ЧСС). Созданные на основе телеметрического (беспроводного) принципа действия мо­ниторы ЧСС состоят из двух частей: нагрудного пояса-передатчика и наручных часов-приемников.

***Основные функции и характеристики:***

* постоянная регистрация ЧСС с электрокардиогафической точностью и визуальной индикацией численных значений сердечного ритма;
* кардиолидирование (поддержание ЧСС в заранее установленном диапазоне);
* память: общее время запоминаний ЧСС более 130 часов с неограниченным количеством файлов;
* автоматическое определение порога тренировочной кардиооптимальности;
* автоматический подсчет тренировочных энергозатрат;
* определение времени и скорости восстановления ЧСС;
* функции измерения времени: часы, будильник, таймеры (для интервально-повторного метода тренировки), еженедельник, календарь;
* специальные возможности при применении средств ОФП – плавания (водонепроницаемость), велосипедного спорта и других видов физкультурно-спортивной деятельности;
* взаимосвязь с персональным компьютером.

**Исследование состояния нервной системы по реакции ССС на нагрузку по данным ортостатической пробы.** Оценить степень адаптации организма гимнасток к физическим нагрузкам можно по данным ортостатической пробы - «лежа - стоя». Сначала ЧСС измеряется в положении лежа. Затем испытуемый поднимается, и через 1-2 мин ЧСС регистрируется в поло­жении стоя. При хорошей адаптации к нагрузкам разница ЧСС в по­ложении лежа и стоя не должна превышать 12 уд./мин. При разнице в 16-20 уд./мин функциональное состояние считают удовлетворитель­ным, а при разнице более 20 уд./мин нагрузка явно не соответствует функциональным возможностям организма и ее следует снизить или временно прекратить тренировочные занятия.

**Оценка функционального состояния дыхательной системы** по дан­ным частоты дыхания (ЧД) в покое. Индивидуальные особенности регуляции дыхания и адаптации к нагрузке можно оценить по ЧД в состоянии покоя. Подсчет ЧД производят в положении сидя, в мо­мент расслабления мышц испытуемого. Количество дыхательных дви­жений подсчитывают за 1 мин, прикладывая ладонь к передней брюш­ной стенке под мечевидным отростком грудины. Считают ЧД за не­сколько минут (3-5 мин и вычисляют среднюю величину. У взрослого нетренированного человека ЧД составляет 16-20 дых./мин, у спорт­сменов ЧД снижена до 10-12 дых./мин).

**Определение коэффициента экономичности кровообращения (КЭК).** Состояние сердечно-сосудистой системы определяется по ве­личине КЭК. Он рассчитывается по формуле:

КЭК = (АДс - АДд) х ЧСС в мин,

где – КЭК – коэффициент экономичности кровообращения; - АДС – показатель артериального давления систолического; - АДд – показатель артериального давления диастолического; - ЧСС – частота сердечных сокращений за 1 мин.

Показатель КЭК в норме равен 2300 условных единиц - зона пол­ного восстановления; до 3000 условных единиц - зона оптимального утомления; до 4000 - критическая зона; свыше 4000 условных единиц - опасная зона.

Измерения следует проводить в одно и то же время, например - утром в дни после восстановления перед нагрузкой.

**Определение индивидуального суточного биоритма.** Функциональ­ное состояние и работоспособность человека зависят от ритмичнос­ти внутренних процессов в организме (ритмов мозга, ЧСС и ЧД, пищеварительных периодов, длительности сна и отдыха и др.) и от периодических изменений внешних воздействий (изменений атмосферного давления и температуры окружающей среды, магнитных полей, шума, освещенности и пр.). Возникающие при этом периоди­ческие изменения состояния и работоспособности организма назы­ваются биоритмами. Различают суточные, недельные, месячные, се­зонные (годичные) и многолетние биоритмы. Со сменой дня и ночи связаны суточные биоритмы. В зависимости от времени суток варь­ирует заболеваемость человека, его чувствительность к лекарствам, реакция на физические и умственные нагрузки, проявления его фи­зических качеств, способность к обучению. В основном отмечают повышение работоспособности и активности жизнедеятельности в дневные часы и снижение ночью (около 4-5 часов). Однако имеются индивидуальные различия в проявлениях суточных биоритмов. У некоторых людей (так называемых жаворонков) наиболее высокий уровень работоспособности отмечается в утренние часы (9-13 час). Их около 20-25% от общего числа населения. Другие, наоборот, наи­более работоспособны вечером (21-1 час). Это - «совы», их около 30-40%. Остальные (около 50%), так называемые голуби или аритмики, сохраняют высокую работоспособность на протяжении всей средней части дня. Соответственно этим индивидуальным особен­ностям определяется эффективность тренировочных занятий и ре­зультативность выступлений в соревнованиях, наиболее высокие в периоды, адекватные своему типу суточного биоритма.

Для определения индивидуального суточного биоритма следует на протяжении нескольких дней (3-5 или более) регистрировать показа­тели различных функций (АД, ЧСС, ЧД, силу мышц и др.), а также показатели двигательных возможностей (гибкость, время реакции, теппинг-тест и пр.). При достаточной информативности можно огра­ничиться одним из данных показателей либо использовать 2-3 и бо­лее. Измерения следует проводить 4-5 раз в сутки: в 8 час, в 12 час, в 16 час, в 20 и 24 часа. Для большей наглядности результаты можно представить графически, накладывая одну суточную кривую на дру­гую, что позволит легко выявить периоды наибольшей работоспособ­ности. Следует также помнить, что при различных заболеваниях кар­тина суточного биоритма нарушается. При дальних переездах, свя­занных со сменой часовых поясов, происходит перестройка суточного биоритма соответственно новому характеру смены дня и ночи. Такая перестройка занимает около 1-2 недель, но она не связана с измене­нием индивидуального типа суточного биоритма.

Все поступающие в МБУ ДО ДС «Северная звезда» дети представляют справку от врача о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебного диспансера. Два раза в год должно проводиться углубленное обследование, а каждые три месяца - повторные. Кроме этого, повторные обследования проводятся до начала и в конце УТС и перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача. Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля обучающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях. Все перечисленное выполняет медицинский персонал МБОУ ДОД ДС «Северная звезда», работающий в тесном контакте с врачебно-физкультурным диспансером, кабинетом врачебного контроля поликлиники, тренерами. Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, обучающихся фигурному катанию. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

**Педагогический контроль**

Педагогический контроль является важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся

**Карта педагогического наблюдения**

**за степенью утомления в ходе тренировочного занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Объект наблюдения** | **Степень и признаки утомления** | | |
| **Небольшая** | **Средняя** | **Большая (недопустимая)** |
| Цвет кожи лица | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Редкое покраснение, побледнение или синюшность. |
| Речь | Отчетливая | Затрудненная | Крайне затрудненная или невозможная. |
| Мимика | Обычная | Выражение лица напряженное | Выражение страдания на лице. |
| Потливость | Небольшая | Выраженная верхней половины тела | Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли. |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Сильно учащенное | Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием. |
| Движения | Бодрая походка | Неуверенный шаг, покачивание | Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение. |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах. | Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота |

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной МБУ ДО «ДС «Северная Звезда» на основе Федерального стандарта спортивной подготовки рл виду спорта художественная гимнастикаю.

**Самоконтроль в подготовке юных гимнасток**

Самоконтроль играет в подготовке юных гимнасток в спортивной школе важную роль. Под самоконтролем следует понимать несколько простых и доступных для обучающихся самонаблюдением за своим физическим развитием и состояния здоровья. Их цель – сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных гимнасток. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения даёт возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Естественно, более информативны и надёжно объективны показатели состояния сердечно – сосудистой системы, вегетативной нервной системы, дыхательной системы. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом

**4.6. Восстановительные средства и мероприятия**

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.  
 В нашей стране разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.  
 Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.
2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем. Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии. Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня. В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.  
 **Педагогические средства восстановления** являются основными и предусматривают седующие положения:

* Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; особенностей учебной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.
* Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.
* Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.
* Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.
* Оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.
* Рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов.  
  Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.
* Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.
* Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия.

При этом следует соблюдать следующие основные положения:

* выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю врабатываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;  
  выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии;
* использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;
* применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;
* выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок -эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС – 105-120 уд./ мин.) и комплекс специальных упражнений;
* Обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

**Гигиенические средства восстановления** включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.  
 **Медико-биологические средства восстановления** включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

*Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.*

**Фармакологические средства имеют следующие группы:**

1. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

**Кислородотерапия** применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипребарическая оксигинация. **Тепловые процедуры** широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц и, особенно в случаях их значительного перенапряжения.  
**Электропроцедуры** (синусоидальные – модулированные токи, электросон, токи высокой частоты, электостимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

**Психологические средства восстановления** позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.  
  
 Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности развертывания процессов утомления и восстановления у спортсменов; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки. Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.  
 Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

**4.7. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать учащимся навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части урока (разминки) рационально привлекать лучших юных гимнасток к показу общеразвивающих и специальных упражнений. Спортсмены должны овладеть принятой в художественной гимнастике терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания.  
 На учебно-тренировочном этапе необходимо привлекать юных гимнасток к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.  
На учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на льду; вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Очень важно научить юных гимнасток фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок. Для этого можно использовать методику САН или «градусник» по 20-ти балльной шкале, оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем(тренировкой). Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных гимнасток позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.  
 Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Учащиеся этапа СС должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки, принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

**4.8. Участие в спортивных соревнованиях**

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Учреждением, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта художественная гимнастика следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов (Таблица 20)

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта художественная гимнастика**

**Таблица 20**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований** | **Этапы спортивной подготовки** | | | |
| этап начальной подготовки | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| тренировочные | 1 | 2 | 4 | 2 |
| контрольные | 1 | 4 | 6 | 8 |
| основные | - | 6 | 8 | 8 |
| Всего соревнований за год | 2 | 12 | 18 | 18 |

**4.9. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки**

При планировании этапов многолетней подготовки юных гимнасток необходимо учитывать нормативы максимального объема тренировочных нагрузок.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| ***Год подготовки*** | ***1-й*** | ***2,3-й*** | ***1-й*** | ***2-й*** | ***3-й*** | ***4-й*** | ***5-й*** | ***1-й*** | ***2-й*** | ***3-й*** | ***1-й*** |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 | 26 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 6 | 7-8 | 7-9 | 9-12 | 9-12 | 9-12 | 9-14 | 9-14 | 9-14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 | 1352 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 190 | 190 | 280 | 360 | 450 | 450 | 450 | 570 | 570 | 570 | 570 |

Особенность этапа начальной подготовки – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение технике основных двигательных действий и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего год проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие гимнасток. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных гимнасток и формирование у них интереса к занятиям художественной гимнастикой, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

В группах тренировочного этапа гимнастки должны научиться выполнять соревновательные программы за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Начало занятий в группах совершенствования спортивного мастерства знаменует более высокую ступень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства и подготовкой по программе КМС и Мастер спорта.

Основной принцип построения работы в группах совершенствования спортивного мастерства– последовательность в процессе обучения и тренировки, тщательный выбор средств при решении конкретных задач, соблюдение требований индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

На данном этапе подготовки программа несет обучающий характер, уже в меньшей степени, чем в тренировочных группах. Большой удельный вес падает на процесс совершенствования и шлифовки техники обязательных упражнений и элементов произвольного катания. Гимнастки выводятся на более высокий уровень специальной и физической подготовленности.

Тренировочный процесс планируется на основе учебного плана настоящей программы.

На период обучения в группах совершенствования спортивного мастерства составляются индивидуальные перспективные планы. В этих планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

В годовых планах, составленных в соответствии с перспективными, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.

В процессе многолетней подготовки гимнасток в группах совершенствования спортивного мастерства процентное соотношение занятий по ОФП и СТП продолжает меняться в сторону увеличения СТП.

Годичный цикл подготовки гимнасток в группах совершенствования спортивного мастерства может иметь 3-4 периода в зависимости от контингента занимающихся, наличия соответствующей спортивной базы и календаря соревнований прошедшего и предстоящего годов:

период – общеподготовительный;

период – специально-подготовительный или предсоревновательный;

период – соревновательный;

период – переходный.

Каждый период имеет свои конкретные задачи, в соответствии с которыми используются различные средства и методы подготовки.

Особенностью общеподготовительного периода является достаточно большой объем СТП в связи с подготовкой произвольных программ, освоением новых сложных элементов и работой над техникой сложных элементов. К концу этого периода необходимо закончить работу по постановке соревновательнопрограммы.

Особенностью специально-подготовительного периода является большой объем по специальной технической подготовке:

1. Работа над совершенствованием элементов.
2. Отработка соревновательной программы.

III период – соревновательный, основной задачей которого является достижение наивысших результатов и демонстрация их на соревнованиях. В этот период тренировки проводятся с максимальной интенсивностью, используются все средства повышения специальной выносливости, морально-волевых качеств, сохранения высокого уровня физической подготовленности.

IV период – постепенное снижение нагрузок, ускорение восстановительного процесса благодаря смене тренировочных средств.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Периодизация подготовки в группах начальной подготовки носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для художественной гимнастики. ( таблицы 21,22)

**Таблица 21**

**Примерный план – график распределения учебных часов**

**в группах начальной подготовки 1 года обучения**

**(6 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| Сен. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. |
| **Объем по видам подготовки в часах** | | | | | | | | | | | | | |
| ТМФКиС | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | **6** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 |  | **75** |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | **50** |
| Хореографическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 |  | **50** |
| Технико-тактическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 9 | 9 | 9 | 9 | 2 |  | **80** |
| Участие в соревнованиях |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | **5** |
| Психологическая подготовка |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | **2** |
| Мед. обследование | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | **2** |
| Контрольно-переводные испытания |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | **2** |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | **4** |
| Учебно-тренировочные занятия в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальномк\у плану на период летнего отдыха |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 26 | **36** |
| **Всего часов** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **28** | **27** | **27** | **28** | **24** | **22** | **26** | **312** |

**Таблица 22**

###### Примерный план – график распределения учебных часов в группах начальной подготовки (свыше года)

###### 9часов в неделю

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| Сен. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. |
| **Объем по видам подготовки в часах** | | | | | | | | | | | | | |
| ТМФКиС | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  | **6** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 5 |  | **90** |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 6 | 5 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 2 |  | **70** |
| Хореографическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 |  | **58** |
| Технико-тактическая подготовка | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 6 |  |  |
| Участие в соревнованиях | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | **6** |
| Психологическая подготовка |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | **2** |
| Мед. обследование |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | **2** |
| Контрольно-переводные испытания | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | **4** |
| Восстановительные мероприятия |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | **4** |
| Учебно-тренировочные занятия в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальномк\у плану на период летнего отдыха |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 22 | 34 | **54** |
| **Всего часов** | **35** | **34** | **36** | **36** | **37** | **35** | **36** | **33** | **35** | **30** | **37** | **32** | **468** |

С первых шагов необходимо, чтобы тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать натаскивания, попыток заменить качественное построение тренировочного процесса чрезмерного увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п.

Основным различием в планировании подготовки в этих группах является распределение часов, отведенных на техническую подготовку.

Различия планирования подготовки в этих группах заключается также в проведении контрольных соревнований.

Формой организации занятий является урок, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Сопоставляя результаты соревнований можно судить об эффективности работы.

Основные задачи начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма обучающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей).
4. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами.
5. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами.
6. Развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
7. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
8. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях, контрольных уроках.

Основными средствами начальной подготовки являются:

1. Упражнения в ходьбе и беге: спортивный, на носках, перекатный, мягкий, пружинистый высокий.
2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.
3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.
4. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, мячом, лентой.
5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом и лентой, развивающие мелкую моторику.
6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.
7. Подвижные и музыкальные игры.
8. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.

Дошкольный возраст - это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом (Табл. 2).

Занятия на этапе начальной подготовки проводятся обычно 3 раза в неделю по 2-3 академических часа и должны различаться по содержанию, например:

1-е занятие: разминка, упражнение без предмета, со скакалкой, игры;

2-е занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом;

3-е занятие: разминка, музыкально-двигательная подготовка, лента;

Планирование работы с тренировочными группами может иметь различную периодизацию. В данных группах учащиеся проходят углубленную специализированную подготовку.

Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

- подготовительный (период фундаментальной подготовки), в который входят 2 этапа: базовый и специализированный;

- основной (соревновательный);

- переходный.

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства и методы подготовки.

*Задачи подготовительного периода*:

- На начальном этапе совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость); решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами техники двигательных действий и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.

- На предсоревновательном этапе подготовительного периода основной задачей является становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, отработка под музыку произвольных программ, воспитание морально-волевых качеств.

*Задачами соревновательного, основного периода* являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники элементов и двигательных действий. *Задачами переходного периода* являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. На занятиях в это время не допустимы однотипные, монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма гимнасткиэтот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода.

Увеличение нагрузок обуславливается не спортивными разрядами, а выполнением учебной программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и уровнем спортивной подготовленности.

Важным разделом подготовки юных гимнасток в тренировочных группах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, юные спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных прыжков, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

Рекомендуется на этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности ( Таблица 23, 24).

**Таблица 23**

**Примерный план – график распределения учебных часов**

**тренировочных группах (1 год обучения)**

**12 часов в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| периоды | Месяцы | | | | | | | | | | | | **Всего за год** |
| Сен. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. |
| этапы | Подготовительный | | | | | | Соревновательный | | | Переходный | | |
| базовый | | специализированный | | | | Проверки способностей | | | Активного отдыха | базовый | |
| ТиМФК и С | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  |  | **16** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 7 | 7 |  | 8 | 8 | **96** |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 7 | 7 | 11 | 11 | 11 | 12 | 8 | 7 | 7 |  | 7 | 8 | **96** |
| Хореографическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |  | 4 | 9 | **98** |
| Технико-тактическая подготовка | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 18 | 18 |  | 17 | 26 | **198** |
| Участие в соревнованиях |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 |  |  |  | **12** |
| Психологическая подготовка |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | **4** |
| Мед. обследование | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | **4** |
| Контрольно-переводные испытания |  |  |  | 3 |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |  |  | 3 | **12** |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 2 |  | 2 | 2 |  |  |  | **10** |
| Учебно-тренировочные занятия в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальномк\у плану на период летнего отдыха |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 54 | 18 |  | **72** |
| **Всего часов** | **48** | **49** | **52** | **56** | **54** | **54** | **50** | **49** | **50** | **54** | **54** | **54** | **624** |

**Таблица 24**

**Примерный план – график распределения учебных часов**

**в тренировочных группах (свыше 2-х лет)**

**на примере 4-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| периоды | Месяцы | | | | | | | | | | | | **Всего за год** |
| Сен. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. |
| этапы | Подготовительный | | | | | | Соревновательный | | | Переходный | | |
| базовый | | специализированный | | | | Проверки способностей | | | Активного отдыха | базовый | |
| ТиМФК и С | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 4 | 4 | **34** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 9 | 9 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 |  | 9 | 9 | **84** |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 13 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 |  | 10 | 13 | **144** |
| Хореографическая подготовка | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 |  | 12 | 13 | **150** |
| Технико-тактическая подготовка | 32 | 32 | 33 | 33 | 33 | 33 | 34 | 34 | 34 |  | 28 | 34 | **360** |
| Участие в соревнованиях |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  | **24** |
| Психологическая подготовка |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | **6** |
| Мед. обследование | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  | **6** |
| Контрольно-переводные испытания | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  | 4 |  |  |  | **8** |
| Восстановительные мероприятия |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | **16** |
| Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | **20** |
| Учебно-тренировочные занятия в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальномк\у плану на период летнего отдыха |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 72 | 12 |  | **84** |
| **Всего часов** | **78** | **77** | **79** | **81** | **78** | **78** | **76** | **75** | **80** | **78** | **78** | **78** | **936** |

Гимнастки, обучающиеся на тренировочном этапе подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости.

Цель этого этапа заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

Основные задачи специализированной подготовки гимнасток:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.
3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.
4. Базовая техническая подготовка- освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.
5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.
6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
7. Начальная тактическая и теоретическая подготовка.
8. Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Основными средствами специализированной подготовки гимнасток являются:

1. Классическая разминка в партере и у станка.
2. Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.
3. Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.
4. Соревновательные комбинации по трудности III, II, I разрядов.
5. Комплексы специальной физической подготовки.
6. Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.
7. Занятия по психической и тактической подготовке.
8. Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.
9. Комплексное тестирование по видам подготовки.

Развитие в младшем и частично среднем школьном возрасте идет относительно равномерно, равномерно должны повышаться и тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и свои особенности. (Табл. 25).

**Таблица 25**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возрастные особенности** | **Методические особенности** |
| 1. Существенно развиваются двигательные функции, по многим параметрам они достигают очень высокого уровня, создаются предпосылки для обучения и развития двигательных способностей. | Необходимо эффективно использовать этот возраст для обучения новым, в том числе сложным движениям, и для развития основных физических способностей:   * координации; * гибкости; * быстроты; * прыгучести. |
| 2. Значительного развития достигает кора головного мозга и 2-ая сигнальная система | Все большее место должен приобретать словесный метод обучения. |
| 3. Силовые и статические нагрузки вызывают быстрое утомление. | Целесообразен скоростно-силовой режим тренировки (максимум за определенное время). Статические нагрузки давать в ограниченном объеме. |

Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменок. Большое значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания. углубленной подготовки гимнасток является плавный переход от спокойно текущей работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам.

Основные задачи подготовки:

1. Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Постепенное повышение функциональной подготовленности: планомерное освоение тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные.
3. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Освоение сложных и сверхсложных элементов.
5. Повышение качества исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях.
6. Поиск индивидуального исполнительского стиля. Активизация творческих способностей.
7. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
8. Углубленная тактическая и теоретическая подготовка.
9. Активная соревновательная практика на соревнованиях все более крупного масштаба: город, область, регион.

Основными средствами подготовки гимнасток являются:

1. Тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.
2. Индивидуальные постановочные занятия.
3. Скрупулезная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.
4. Комплексы СФП на активную гибкость и скоростно-силовые качества.
5. Теоретические занятия по видам подготовки.
6. Психологический тренинг и тактические учения.
7. Модельные тренировки.
8. Практика по реализации соревновательных задач.

Возраст обучающихся на III этапе углубленной подготовки, как правило совпадает с пубертатным периодом – подростковым возрастом. Он характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма (Табл. 26).

**Таблица 26**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возрастные особенности** | **Методические особенности** |
| 1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит оформление фигуры. | Необходимо бороться с чрезмерным повышением массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок. |
| 2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация и другие физические способности. | Тем не менее необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и планомерно наращивать скоростно-силовую подготовку. |
| 3. Отставание в развитии сердечно-сосудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости. | Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный контроль. |
| 4. В поведении подростков отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны раздражителю. | Важнейшая задача – воспитание «тормозов». Для этого необходима спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но не снижая требовательности. |

Начало занятий в группах совершенствования спортивного мастерства знаменует более высокую ступень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства и подготовкой по программе КМС и мастера спорта России.

Основной принцип построения работы в группах совершенствования спортивного мастерства – последовательность в процессе обучения и тренировки, тщательный выбор средств при решении конкретных задач, соблюдение требований индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

Гимнастки выводятся на более высокий уровень специальной и физической подготовленности.

На период обучения в группах совершенствования спортивного мастерства составляются индивидуальные перспективные планы. В этих планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

В годовых планах, составленных в соответствии с перспективными, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.

В процессе многолетней подготовки гимнасток в группах совершенствования спортивного мастерства процентное соотношение занятий по ОФП и СТП продолжает меняться в сторону увеличения СТП.

Годичный цикл подготовки гимнасток в группах совершенствования спортивного мастерства может иметь несколько периодов в зависимости от контингента занимающихся, наличия соответствующей спортивной базы и календаря соревнований прошедшего и предстоящего годов:

период –подготовительный;

период – соревновательный;

период – переходный.

Каждый период имеет свои конкретные задачи, в соответствии с которыми используются различные средства и методы подготовки.

Особенностью *общеподготовительного периода* является достаточно большой объем СТП в связи с подготовкой произвольных программ, освоением новых сложных элементов и работой над техникой сложных элементов. К концу этого периода необходимо закончить работу по постановке короткой и произвольной программ.

1. Работа над совершенствованием элементов.
2. Вкатывание произвольной программы.
3. Вкатывание короткой программы.

В этом периоде проводятся прокаты произвольных программ.

Основной задачей *соревновательного периода* является достижение наивысших результатов и демонстрация их на соревнованиях. В этот период тренировки проводятся с максимальной интенсивностью, используются все средства повышения специальной выносливости, морально-волевых качеств, сохранения высокого уровня физической подготовленности.

Задачами *переходного периода* являются постепенное снижение нагрузок, ускорение восстановительного процесса благодаря смене тренировочных средств.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства указан в таблице 27.

**Таблица27**

**Примерный план – график распределения учебных часов в группах совершенствования спортивного мастерства (1 год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| периоды | Месяцы | | | | | | | | | | | | **Всего за год** |
| Сен. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. |
| этапы | Подготовительный | | | | | | Соревновательный | | | Переходный | | |
| базовый | | специализированный | | | | Проверки способностей | | | Активного отдыха | базовый | |
| ТиМФК и С | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 |  | 1 | 4 | **34** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |  | 6 | 9 | **100** |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 |  | 12 | 14 | **166** |
| Хореографическая подготовка | 16 | 16 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |  | 14 | 18 | **190** |
| Техническо-тактическая подготовка | 44 | 44 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 |  | 30 | 44 | **484** |
| Участие в соревнованиях |  | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 |  |  |  | **48** |
| Психологическая подготовка |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | **10** |
| Мед. обследование | 4 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | **8** |
| Контрольно-переводные испытания, зачетные требования | 3 |  |  | 2 |  |  |  |  | 3 |  |  |  | **10** |
| Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **24** |
| Инструкторская и судейская практика | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | **30** |
| Учебно-тренировочные занятия в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальномк\у плану на период летнего отдыха |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 104 |  |  |  |
| **Всего часов** | **102** | **100** | **104** | **106** | **107** | **105** | **102** | **102** | **107** | **108** | **108** | **98** | **1248** |

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

* С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
* Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
* Постепенный переход от освоения основ техники к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
* Увеличение объема тренировочных нагрузок.
* Увеличение объема соревновательных нагрузок.
* Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Основные задачи подготовки:

Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

Постепенное повышение функциональной подготовленности: планомерное освоение тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные.

1. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
2. Освоение сложных и сверхсложных элементов.
3. Повышение качества исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях.
4. Поиск индивидуального исполнительского стиля. Активизация творческих способностей.
5. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
6. Углубленная тактическая и теоретическая подготовка.
7. Активная соревновательная практика на соревнованиях все более крупного масштаба: город, область, регион.

Основными средствами подготовки гимнасток являются:

1. Тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.
2. Индивидуальные постановочные занятия.
3. Скрупулезная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.
4. Комплексы СФП на активную гибкость и скоростно-силовые качества.
5. Теоретические занятия по видам подготовки.
6. Психологический тренинг и тактические учения.
7. Модельные тренировки.
8. Практика по реализации соревновательных задач.

Возраст обучающихся на III этапе углубленной подготовки, как правило совпадает с пубертатным периодом – подростковым возрастом. Он характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма (табл. 28).

**Таблица 28**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возрастные особенности** | **Методические особенности** |
| 1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит оформление фигуры. | Необходимо бороться с чрезмерным повышением массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок. |
| 2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация и другие физические способности. | Тем не менее необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и планомерно наращивать скоростно-силовую подготовку. |
| 3. Отставание в развитии сердечно-сосудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости. | Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный контроль. |
| 4. В поведении подростков отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны раздражителю. | Важнейшая задача – воспитание «тормозов». Для этого необходима спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но не снижая требовательности. |

Многолетний процесс спортивной подготовки должен строится с учетом тренировочных сборов.

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид тренировочных сборов** | **Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)** | | | | **Оптимальное число участников сбора** |
| Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 |  |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней но не более 2 раз в год | | | - | В соответствии с планом комплексной медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и центры спортивной подготовки | - | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

**5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

При зачислении в отделение художественной гимнастики МБУ ДО «ДС «Северная Звезда» на обучение по программе спортивной подготовки у каждого ребенка определяются индивидуальные особенности :. Предпочтение отдается девочкам мускульно-астенического типа, с узким тазом, тонкой костью и удлиненной формой мышц (рост 110-120 см; вес – 19-22 кг).Наружный осмотр начинается с осмотра осанки. Не допускается наличие следующих дефектов осанки: асимметричный плечевой пояс, крыловидные, сильно выступающие лопатки; узкая или асимметричная грудная клетка; отвислый живот и сильно выступающий таз.Для определения формы ног принимается стойка «смирно». Если в этом положении пятки сомкнуты, а колени не сходятся, - это О-образная форма; если колени сходятся, а пятки нет - Х-образная форма.Отбор проводится в присутствии родителей, чтобы учесть наследственную детерминированность упомянутых признаков. Прогнозирование ростовых показателей учитывается в связи с подготовкой гимнасток к групповым упражнениям, где показатели выше или ниже средних норм могут явиться причиной отсева при отборе в состав команды. Важной стороной отбора является оценка артистических и координационных способностей девочек. Тренер-преподаватель предлагает детям, проходящим отбор, выполнить различные танцевальные движения под музыку. Нормативы оценок морфологических данных гимнасток приведены а приложении 1

Система контрольно-переводных нормативов, представленная в данной программе представляет собой комплексы упражнений (тестов) для определения уровня физической и технической подготовленности юных гимнасток. При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся отделения художественной гимнастикиМБОУ ДОД «ДС «Северная Звезда». Тестирование проводят в соответствии с положением по аттестации в установленные сроки (сентябрь, май – ежегодно). Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебно-методическом отделе.

Ниже приведены тесты для оценивания уровня общей физической подготовки (Таблицы 29-32)

**Таблица 29**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|-------------|-------------------------|-------------------------|

| Развиваемое | Контрольные упражнения | |

| физическое | (тесты) | Результат |

| качество | | |

|-------------|-------------------------|-------------------------|

| 1 | 2 | 3 |

|-------------|-------------------------|-------------------------|

|Гибкость |И.П. - сед, ноги вместе |"5" - плотная складка, |

| |Наклон вперед |колени прямые |

| |Фиксация |"4" - при наклоне вперед |

| |положения 5 счетов |кисти рук выходят за |

| | |линию стоп, колени прямые|

| | |"3" - при наклоне вперед |

| | |кисти рук на линии стоп, |

| | |колени прямые |

|-------------|-------------------------|-------------------------|

|Гибкость |И.П. - лежа на животе |"5" - касание стопами лба|

| |"Рыбка" - прогиб назад в |"4" - до 5 см |

| |упоре на руках со |"3" - 6-10 см |

| |сгибанием ног |При выполнении движения |

| |Измеряется расстояние |колени обязательно вместе|

| |между лбом и стопами | |

|-------------|-------------------------|-------------------------|

|Гибкость |И.П. - стойка ноги |"5" - 45° |

| |вместе, руки вверх, в |"4" - 30° |

| |замок |"3" - 20° |

| |Отведение рук назад | |

|-------------|-------------------------|-------------------------|

|Координа- |Равновесие на одной, |"5" - удержание положения|

|ционные |другую согнуть вперед, |в течение 6 секунд |

|способности |стопа прижата к колену |"4" - 4 секунды |

| |опорной ноги, руки в |"3" - 2 секунды |

| |стороны |Выполнять с обеих ног |

|-------------|-------------------------|-------------------------|

|Скоростно- |Прыжки толчком двух ног |Оценивание по 5-балльной |

|силовые | |системе (легкость |

|качества | |прыжка, толчок) |

|-------------|-------------------------|-------------------------|

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное

положение.

**Таблица 30**

**Нормативы общей физической и специальной физической**

**подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе**

**(этапе спортивной специализации)**

|-------------|------------------------|--------------------------|

| Качество | Норматив | Оценка |

|-------------|------------------------|--------------------------|

|Гибкость: |Шпагат с опоры высотой |"5" - плотное касание пола|

|подвижность |40 см с наклоном назад |правым и левым бедром, |

|тазобедренных|1 - с правой ноги |захват двумя руками |

|суставов |2 - с левой ноги |"4" - 1-5 см от пола до |

| | |бедра |

| | |"3" - 6-10 см от пола до |

| | |бедра |

| | |"2" - захват только |

| | |одноименной рукой |

| | |"1" - без наклона назад |

|-------------|------------------------|--------------------------|

|Гибкость: |Поперечный шпагат |"5" - выполнение шпагата |

|подвижность | |по одной прямой |

|тазобедренных| |"4" - с небольшим |

|суставов | |заворотом стоп вовнутрь |

| | |"3" - до 10 см от линии |

| | |до паха |

| | |"2"- 10-15 см от линии до |

| | |паха |

| | |"1" - 10-15 см от линии |

| | |до паха с заворотом стоп |

| | |вовнутрь |

|-------------|------------------------|--------------------------|

|Гибкость: |"Мост" на коленях |"5" - плотная складка, |

|подвижность |И.П. - стойка на коленях|локти прямые, колени |

|позвоночного |1 - прогнуться назад с |вместе |

|столба |захватом руками за пятки|"4" - недостаточная |

| |2-3 - фиксация положения|складка в наклоне, |

| |4 - И.П. |согнутые руки |

| | |"3" - недостаточная |

| | |складка в наклоне, |

| | |согнутые руки, колени |

| | |врозь |

| | |"2" - наклон назад, руками|

| | |до пола |

| | |"1" - наклон назад, руками|

| | |до пола, колени врозь |

|-------------|------------------------|--------------------------|

|Гибкость: |"Мост" |"5" - мост с захватом |

|подвижность |И.П. - основная стойка |руками за голень, плотная |

|позвоночного |1 - наклон назад с |складка |

|столба |одноименным захватом |"4" - мост с захватом |

| |руками голени |"3" - мост вплотную, руки |

| |2-7 - фиксация положения|к пяткам |

| |8 - И.П. |"2" - 2-6 см от рук до |

| | |стоп |

| | |"1" - 7-12 см от рук до |

| | |стоп |

|-------------|------------------------|--------------------------|

|Силовые |Из И.П. лежа на спине, |Оцениваются амплитуда, |

|способности: |ноги вверх |темп при обязательном |

|сила мышц |1 - сед углом, ноги в |вертикальном положении |

|пресса |поперечный шпагат |спины при выполнении |

| |2 - И.П. |складки |

| | |Выполнение за 10 секунд |

| | |"5" - 10 раз |

| | |"4" - 9 раз |

| | |"3" - 8 раз |

| | |"2" - 7 раз |

| | |"1" - 6 раз |

|-------------|------------------------|--------------------------|

|Силовые |Из И.П. лежа на животе |Выполнить 10 раз |

|способности: |1 - прогнуться назад, |"5" - до касания ног, |

|сила мышц |руки на ширине плеч |стопы вместе |

|спины |2 - И.П. |"4" - руки параллельно |

| | |полу |

| | |"3" - руки дальше |

| | |вертикали |

| | |"2" - руки точно вверх |

| | |"1" - руки чуть ниже |

| | |вертикали |

|-------------|------------------------|--------------------------|

|Скоростно- |Прыжки с двойным |"5" - 20 раз за 10 секунд |

|силовые |вращением скакалки |"4" - 19 раз |

|способности |вперед |"3" - 18 раз |

| | |"2" - 17 раз |

| | |"1" - 16 раз |

|-------------|------------------------|--------------------------|

|Координа- |Равновесие "захват" |Выполняется на полупальце |

|ционные |И.П. - стойка, руки в |с максимальной амплитудой |

|способности: |стороны |"5" - 8 секунд |

|статическое |Махом правой назад, |"4" - 7 секунд |

|равновесие |захват разноименной |"3" - 6 секунд |

| |рукой, стойка на левой -|"2" - 5 секунд |

| |полупалец |"1" - 4 секунды |

| |То же упражнение | |

| |с другой ноги | |

|-------------|------------------------|--------------------------|

|Координа- |Равновесие в шпагат |"5" - "рабочая" нога выше |

|ционные |вперед, в сторону, назад|головы |

|способности: |Выполняется с правой и |"4" - стопа на уровне |

|статическое |левой ноги |плеча |

|равновесие |Фиксация равновесия - |"3" - нога на уровне 90° |

| |5 секунд |"2" - нога на уровне 90°, |

| | |разворот бедер, |

| | |завернутая опорная нога |

|-------------|------------------------|--------------------------|

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное

положение.

Средний балл:

5,0 - 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

**Таблица 31**

|-------------|------------------------|--------------------------|

| Качество | Норматив | Оценка |

|-------------|------------------------|--------------------------|

|Гибкость: |Шпагат с опоры высотой |"5" - плотное касание пола|

|подвижность |50 см с наклоном назад |правым и левым бедром, |

|тазобедренных|1 - с правой ноги |захват двумя руками |

|суставов |2 - с левой ноги |"4" - 1-5 см от пола до |

| | |бедра |

| | |"3 " - 6-10 см от пола до |

| | |бедра |

| | |"2" - захват только |

| | |одноименной рукой |

| | |"1" - без наклона назад |

|-------------|------------------------|--------------------------|

|Гибкость: |Поперечный шпагат |"5" - выполнение шпагата |

|подвижность | |по одной прямой |

|тазобедренных| |"4" - с небольшим |

|суставов | |заворотом стоп вовнутрь |

| | |"3" - до 10 см от линии |

| | |до паха |

| | |"2" - 10-15 см от линии |

| | |до паха |

| | |"1" - 10-15 см от линии |

| | |до паха с заворотом стоп |

| | |вовнутрь |

|-------------|------------------------|--------------------------|

|Гибкость: |"Мост" на коленях |"5" - плотная складка, |

|подвижность |И.П. - стойка на коленях|локти прямые, колени |

|позвоночного |1 - прогнуться назад с |вместе |

|столба |захватом руками за пятки|"4" - недостаточная |

| |2-3 - фиксация положения|складка в наклоне, |

| |4 - И.П. |согнутые руки |

| | |"3" - недостаточная |

| | |складка в наклоне, |

| | |согнутые руки, колени |

| | |врозь |

| | |"2" - наклон назад, руками|

| | |до пола |

| | |"1" - наклон назад, руками|

| | |до пола, колени врозь |

|-------------|------------------------|--------------------------|

|Гибкость: |"Мост" |"5" - мост с захватом |

|подвижность |И.П. - основная стойка |руками за голень, плотная |

|позвоночного |1 - наклон назад с |складка |

|столба |одноименным захватом |"4" - мост с захватом |

| |руками голени |"3" - мост вплотную, руки |

| |2-7 - фиксация положения|к пяткам |

| |8 - И.П. |"2" - 2-6 см от рук до |

| | |стоп |

| | |"1" - 7-12 см от рук до |

| | |стоп |

|-------------|------------------------|--------------------------|

|Силовые |Из И.П. лежа на спине, |Оцениваются амплитуда, |

|способности: |ноги вверх |темп при обязательном |

|сила мышц |1 - сед углом, ноги в |вертикальном положении |

|пресса |поперечный шпагат |спины при выполнении |

| |2 - И.П. |складки |

| | |Выполнение за 15 секунд |

| | |"5" - 14 раз |

| | |"4" - 13 раз |

| | |"3" - 12 раз |

| | |"2" - 11 раз |

| | |"1" - 10 раз |

|-------------|------------------------|--------------------------|

|Силовые |Из И.П. лежа на животе |Выполнить 10 раз за 10 |

|способности: |1 - прогнуться назад, |секунд |

|сила мышц |руки на ширине плеч |"5" - до касания ног, |

|спины |2 - И.П. |стопы вместе |

| | |"4" - руки параллельно |

| | |полу |

| | |"3" - руки дальше |

| | |вертикали |

| | |"2" - руки точно вверх |

| | |"1" - руки чуть ниже |

| | |вертикали |

|-------------|------------------------|--------------------------|

|Скоростно- |Прыжки с двойным |"5" - 39-40 раз за 20 |

|силовые |вращением скакалки |секунд |

|способности |вперед |"4" - 38 раз |

| | |"3" - 37 раз |

| | |"2" - 36 раз |

| | |"1" - 35 раз |

|-------------|------------------------|--------------------------|

|Координа- |Равновесие "захват" |Выполняется на полупальце |

|ционные |И.П. - стойка, руки в |с максимальной амплитудой |

|способности: |стороны |"5" - 12 секунд |

|статическое |Махом правой назад, |"4" - 11 секунд |

|равновесие |захват разноименной |"3" - 10 секунд |

| |рукой, стойка на левой -|"2" - 9 секунд |

| |полупалец |"1" - 8 секунд |

| |То же упражнение с | |

| |другой ноги | |

|-------------|------------------------|--------------------------|

|Координа- |Равновесие в шпагат |"5" - "рабочая" нога выше |

|ционные |вперед, в сторону, назад|головы |

|способности: |Выполняется с правой и |"4" - стопа на уровне |

|статическое |левой ноги |плеча |

|равновесие |Фиксация равновесия - 5 |"3" - нога на уровне 90° |

| |секунд |"2" - нога на уровне 90°, |

| | |разворот бедер, |

| | |завернутая опорная нога |

|-------------|------------------------|--------------------------|

|Координа- |Переднее равновесие |"5" - амплитуда 180° и |

|ционные |Выполняется на полу- |более, высокий полупалец |

|способности: |пальце с правой и левой |"4" - амплитуда 180°, |

|статическое |ноги |положение корпуса ниже |

|равновесие |Фиксация положения - |вертикали |

| |6 секунд |"3" - 160-135° |

| | |"2" - неуверенное |

| | |исполнение технического |

| | |элемента, низкий |

| | |полупалец, недостаточная |

| | |амплитуда |

|-------------|------------------------|--------------------------|

|Вестибулярная|Переворот вперед |"5" - демонстрация трех |

|устойчивость |Выполняется с правой и |шпагатов, фиксация |

| |левой ноги |наклона |

| | |"4" - недостаточная |

| | |амплитуда |

| | |"3" - нет фиксированной |

| | |концовки элемента |

| | |"2" - амплитуда менее 135°|

|-------------|------------------------|--------------------------|

|Вестибулярная|Переворот назад |"5" - демонстрация трех |

|устойчивость |Выполняется с правой и |шпагатов, фиксация шпагата|

| |левой ноги |"4" - недостаточная |

| | |амплитуда |

| | |"3" - нет фиксированной |

| | |концовки элемента |

| | |"2" - амплитуда менее 135°|

|-------------|------------------------|--------------------------|

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное

положение.

Средний балл:

5,0 - 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

**Таблица 32**

|------------|--------------------------|-------------------------|

| Качество | Норматив | Оценка |

|------------|--------------------------|-------------------------|

|Гибкость: |Шпагат с опоры высотой |"5" - плотное касание |

|подвижность |60 см с наклоном назад |пола правым и левым |

|тазобедрен- |1 - с правой ноги |бедром, захват двумя |

|ных суставов|2 - с левой ноги |руками |

| | |"4" - 1-5 см от пола до |

| | |бедра |

| | |"3" - 6-10 см от пола до |

| | |бедра |

| | |"2" - захват только |

| | |одноименной рукой |

| | |"1" - без наклона назад |

|------------|--------------------------|-------------------------|

|Гибкость: |Поперечный шпагат |"5" - выполнение шпагата |

|подвижность | |по одной прямой |

|тазобедрен- | |"4" - с небольшим |

|ных суставов| |заворотом стоп вовнутрь |

| | |"3" - до 10 см от линии |

| | |до паха |

| | |"2" - 10-15 см от линии |

| | |до паха |

| | |"1" - 10-15 см от линии |

| | |до паха с заворотом стоп |

| | |вовнутрь |

|------------|--------------------------|-------------------------|

|Гибкость: |"Мост" на коленях |"5" - плотная складка, |

|подвижность |И.П. - стойка на коленях |локти прямые, колени |

|позвоночного|1 - прогнуться назад с |вместе |

|столба |захватом руками за пятки, |"4" - недостаточная |

| |2-3 - фиксация положения |складка в наклоне, |

| |4 - И.П. |согнутые руки |

| | |"3" - недостаточная |

| | |складка в наклоне, |

| | |согнутые руки, колени |

| | |врозь |

| | |"2" - наклон назад, |

| | |руками до пола |

| | |"1" - наклон назад, |

| | |руками до пола, колени |

| | |врозь |

|------------|--------------------------|-------------------------|

|Гибкость: |"Мост" |"5" - мост с захватом |

|подвижность |И.П. - основная стойка |руками за голень, плотная|

|позвоночного|1 - наклон назад с |складка |

|столба |одноименным захватом |"4" - мост с захватом |

| |руками голени |"3" - мост вплотную, руки|

| |2-7 - фиксация положения |к пяткам |

| |8 - И.П. |"2" - 2-6 см от рук до |

| | |стоп |

| | |"1" - 7-12 см от рук до |

| | |стоп |

|------------|--------------------------|-------------------------|

|Силовые |1 - из И.П. лежа на спине,|Оцениваются амплитуда, |

|способности:|ноги вверх |темп при обязательном |

|сила мышц |2 - сед углом, ноги в |вертикальном положении |

|пресса |поперечный шпагат |спины при выполнении |

| |3 - И.П. |складки |

| | |Выполнение за 15 секунд |

| | |"5" - 14 раз |

| | |"4" - 13 раз |

| | |"3" - 12 раз |

| | |"2" - 11 раз |

| | |"1" - 10 раз |

|------------|--------------------------|-------------------------|

|Силовые |Из И.П. лежа на животе |Выполнить 10 раз за 10 |

|способности:|1 - прогнуться назад, руки|секунд |

|сила мышц |на ширине плеч |"5" - до касания ног, |

|спины |2 - И.П. |стопы вместе |

| | |"4" - руки параллельно |

| | |полу |

| | |"3" - руки дальше |

| | |вертикали |

| | |"2" - руки точно вверх |

| | |"1" - руки чуть ниже |

| | |вертикали |

|------------|--------------------------|-------------------------|

|Скоростно- |Прыжки с двойным вращением|"5" - 59-60 раз за 30 |

|силовые |скакалки вперед |секунд |

|способности | |"4" - 58 раз |

| | |"3" - 57 раз |

| | |"2" - 56 раз |

| | |"1" - 55 раз |

|------------|--------------------------|-------------------------|

|Координа- |Равновесие "захват" |Выполняется на полупальце|

|ционные |И.П. - стойка руки в |с максимальной амплитудой|

|способности:|стороны |"5" - 16 секунд |

|статическое |Махом правой назад, захват|"4" - 15 секунд |

|равновесие |разноименной рукой, |"3" - 14 секунд |

| |стойка на левой - |"2" - 13 секунд |

| |полупалец |"1" - 12 секунд |

| |То же упражнение с другой | |

| |ноги | |

|------------|--------------------------|-------------------------|

|Координа- |Равновесие в шпагат |"5" - "рабочая" нога выше|

|ционные |вперед, в сторону, назад |головы |

|способности:|Выполняется с правой и |"4" - стопа на уровне |

|статическое |левой ноги |плеча |

|равновесие |Фиксация равновесия - |"3" - нога на уровне 90° |

| |5 секунд |"2" - нога на уровне 90°,|

| | |разворот бедер, |

| | |завернутая опорная нога |

|------------|--------------------------|-------------------------|

|Координа- |Переднее равновесие |"5" - амплитуда 180° и |

|ционные |Выполняется на |более, высокий полупалец |

|способности:|полупальце с правой и |"4" - амплитуда 180°, |

|статическое |левой ноги |положение корпуса ниже |

|равновесие |Фиксация положения - |вертикали |

| |10 секунд |"3" - 160-135° |

| | |"2" - неуверенное |

| | |исполнение технического |

| | |элемента, низкий |

| | |полупалец, недостаточная |

| | |амплитуда |

|------------|--------------------------|-------------------------|

|Вестибу- |Переворот вперед |"5" - демонстрация трех |

|лярная |Выполняется с правой и |шпагатов, фиксация |

|устойчивость|левой ноги |наклона на полупальце |

| | |"4" - демонстрация трех |

| | |шпагатов, фиксация |

| | |наклона на всей стопе |

| | |"3" - нет фиксированной |

| | |концовки элемента |

| | |"2" - недостаточная |

| | |амплитуда |

|------------|--------------------------|-------------------------|

|Вестибу- |Переворот назад |"5" - демонстрация трех |

|лярная |Выполняется с правой и |шпагатов, фиксация |

|устойчивость|левой ноги |шпагата на полупальце |

| | |"4" - недостаточная |

| | |амплитуда |

| | |"3" - нет фиксированной |

| | |концовки элемента |

| | |"2" - амплитуда |

| | |менее 135° |

|------------|--------------------------|-------------------------|

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное

положение.

Средний балл:

5,0 - 4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний уровень специальной физической подготовки;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

**6. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, ОРБЕСПЕЧЕНИЕ ЭКИПИРОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Для успешной организации тренировочного процесса особое внимание следует уделить оборудованию спортивному инвентарю, и обеспечению экипировкой спортсменов, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица 33)

**Таблица 33**

**1.Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| Основное оборудование и инвентарь | | | |
| 1 | Ковер гимнастический (13 х 13 м) | штук | 1 |
| 2 | Булава гимнастическая | штук (пар) | 18 |
| 3 | Ленты для художественной гимнастики (разных цветов) | штук | 18 |
| 4 | Мяч для художественной гимнастики | штук | 18 |
| 5 | Обруч гимнастический | штук | 18 |
| 6 | Скакалка гимнастическая | штук | 18 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь | | | |
| 1 | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 4 |
| 2 | Зеркало 12 х 2 м | штук | 1 |
| 3 | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| 4 | Канат для лазанья | штук | 1 |
| 5 | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 6 | Медицинбол от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 7 | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 8 | Насос универсальный | штук | 1 |
| 9 | Палка гимнастическая | штук | 18 |
| 10 | Пианино | штук | 1 |
| 11 | Пылесос бытовой | штук | 1 |
| 12 | Станок хореографический | комплект | 1 |
| 13 | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 14 | Стенка гимнастическая | штук | 18 |
| 15 | Тренажер для отработки доскоков | штук | 1 |
| 16 | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 17 | Тренажер для развития мышц рук, ног, спины | штук | 1 |
| 18 | Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера) | штук | 1 |
| Контрольно-измерительные и информационные средства | | | |
| 1 | Видеокамера | комплект | 1 |
| 2 | Видеотехника для записи и просмотра изображения | комплект | 1 |
| 3 | Доска информационная | штук | 1 |
| 4 | Рулетка 20 м металлическая | штук | 1 |

**Обеспечения спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы спортивной подготовки** | | | | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | | этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Обувь | | | | | | | | | | | |
| 1 | кроссовки для зала | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | кроссовки для улицы | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | тапки для зала- | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | полутапочки (получешки) | пар | на занимающегося | 2 | 2 | 6 | 1 | 10 | 1 | 10 | 1 |
| Одежда | | | | | | | | | | | |
| 1 | кепка солнцезащитная | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3 | костюм спортивный тренировочный | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4 | футболка (майка-полурукавка) | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 5 | носки | пар | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 6 | носки утепленные | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | шорты спортивные (трусы спортивные) | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Спортивная экипировка и инвентарь для выступления на соревнованиях | | | | | | | | | | | |
| 1 | костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | купальник для выступлений | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 3 | Булава гимнастическая | пар | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 4 | Ленты для художественной гимнастики (разных цветов) | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 5 | Мяч для художественной гимнастики | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 6 | Обруч гимнастический | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 7 | Скакалка гимнастическая | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |

**7. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**7.1. Содержательно-организационное обеспечение процесса обучения упражнениям без предметов**

**1. Специфические упражнения.**

Специфические упражнения - это условное название наиболее специ­фических для художественной гимнастики движений. Они отражают одну из основных особенностей художественной гимнастики - целостность дви­жений, которая "заключается в том, что движения отдельными частями те­ла гимнасток сопровождаются дополнительными, иногда едва заметными движениями других звеньев, как близлежащих, так и отдаленных" (Р.А. Варшавская, Л.Н. Кудряшова, 1973, с. 4-5).

В настоящее время специфические упражнения не относятся к числу на­иболее важных фундаментальных элементов спортивных программ по ху­дожественной гимнастике. Одни считают их слишком простыми, другие -трудными, третьи - не отражающими современный стиль, четвертые - не подлежащими судейству. Но стоило только ввести в упражнение с мячом специальное требование - выполнение волны, и гимнастки всего мира ста­ли её делать. А пластичные гимнастки, гимнастки с высокой культурой дви­жений фрагментарно включают специфические упражнения в исполнение большинства своих движений.

К тому же, как отмечают Н.А. Овчинникова, Е.В. Бирюк (1998), волны и взмахи являются уникальным средством совер­шенствования вестибулярной устойчивости. К специфическим упражнениям художественной гимнастики относятся:

* пружинные движения;
* расслабления;
* волны;
* взмахи.

В структуре этих движений имеется явное

сходство, заметное даже при визуальном наблю­дении, но есть и существенное различие.

**Пружинные движения** характеризуются одно­временным сгибанием и последующим

разгиба­нием во всех суставах с определенной скоростью и степенью мышечного напряжения (в зависимо­сти от музыки). Их отличает слитность и упру­гость.

Пружинные движения выполняются:

* ногами (на двух, одной и поочередно);
* руками (во всех направлениях, одно- и разноименно);
* целостно (всеми частями тела).

Основная форма целостного пружинного движения - из стойки на нос­ках, руки в стороны (вверх или вниз), одновременно сгибая ноги, туловище и руки, прийти в положение круглого приседа на пятках с согнутыми к пле­чам руками и затем, одновременно разгибая все суставы, вернуться в исход­ное положение. Программа обучения:

1. Изучить пружинные движения раздельно ногами и руками;
2. Освоить положение круглого приседа;
3. Разучить упражнение в целом.

**Расслабление** - это полное или частичное снятие напряжения со всего тела или его частей: рук, ног, шеи, туловища. Виды расслаблений:

1. Простые - "роняя" руки, голову или туловище;
2. Посегментные - поочередно "роняя" кисти, предплечья, локти, плечи, шею, туловище, сгибая ноги, "упасть" на пол на спину или бок;
3. Отекание - одновременное, но постепенное снятие мышечного напря­жения со всего тела или его части.

**Волна** характеризуется последовательным сгибанием и разгибанием су­ставов, когда во время сгибания одних суставов, в других - завершается разгибание и "гребень" волны постепенно переходят от одних суставов к другим вдоль линии волны.

Волны выполняются:

а) руками (основная форма - руки в сторону);

б) туловищем (в седе на пятках и в стойке на коленях);

в) целостно (вперед, обратная (назад), боковая (в сторону) и боковая с  
поворотом вперед).

Характеристика основных целостных форм волны:

*Волна вперед -* из стойки на носках, руки вверх, принять положение круглого полуприседа с отстающим движением рук, плеч и головы, и после­довательно выводя вперед, разогнуть колени, тазобедренные суставы и сус­тавы позвоночника, начиная с нижних и заканчивая шейными отделами.

Программа обучения:

1. Разучить волну туловищем в седе на пятках и в стойке на коленях, вначале без, а затем с движением рук;
2. Разучить волну, стоя лицом и спиной к опоре (без рук);
3. Разучить волну боком к опоре с движением рук;
4. Разучить волну без опоры, вначале на всей стопе, затем на носках.  
   *Обратная волна -* из стойки на носках, руки вверх, наклон назад, приседая,

последовательно вывести назад таз и поясницу до положения круглого приседа, затем продолжить, как в волне вперед. Программа обучения:

1. В упоре стоя на коленях последовательное выгибание и прогибание спины, начиная с поясницы;
2. Разучить обратную волну лицом к опоре (без рук);
3. Разучить обратную волну боком к опоре с движением рук;
4. Разучить обратную волну без опоры, вначале на всей стопе, затем на носках.

*Боковая волна —* из стойки на носках, руки вправо (влево), наклониться влево (дуга) и, приседая, вывести влево последовательно колени, таз, пояс­ничный, грудной, шейный отделы позвоночника и руки.

Программа обучения:

1. Из седа на бедре с согнутыми ногами встать на колени с волной туло­вищем и сесть на другое бедро без и с движением рук;
2. Боковая волна боком к опоре без движения рук;
3. Боковая волна лицом к опоре без и с движением рук;
4. Боковая волна без опоры.

**Взмах** характеризуется энергичным, толчкообразным началом и посте­пенным ослаблением (затуханием) к концу. Взмахи выполняются:

а) руками - в передне-заднем и боковом направлениях;

б) туловищем - из седа на пятках, седа на бедре с согнутыми ногами и  
стоя - "роняя" туловище вперед в сочетании с движением рук в передне-  
заднем и боковом направлениях;

в) целостно - вперед, в сторону и в сторону с поворотом.

Техника и методика обучения взмахам аналогична технике и методике обучения волнам, основное отличие - толчкообразное начало взмахов.

**2. Наклоны и равновесия**

**Наклоны** - это сгибание туловища в различных направлениях, с различ­ной амплитудой и в разных исходных (пусковых) положениях.

Наклоны широко используются в художественной гимнастике как само­стоятельные элементы и как составляющие других движений: равновесий, поворотов, прыжков, акробатических и партерных движений.

Различаются наклоны:

а) по направлению;

б) по амплитуде или глубине;

в) по исходному (пусковому) положению или по опоре.

По направлению наклоны выполняются вперед, назад, в сторону и круговой.

По амплитуде различаются наклоны на 45°, на 90° - горизонтальные, на 135° и ниже - низкие.

По исходному положению наклоны могут быть выполнены в стойке на двух и одной ноге, в выпадах вперед, сторону, назад и в стойках на двух и од­ном коленях.

Трудность наклонов определяется двумя факторами: амплитудой накло­на и сложностью сохранения устойчивого положения. Самыми трудными являются глубокие (на 135° и более) в стойке на носке одной ноги или на одном колене.

*Методика обучения наклонам* должна включать, во-первых, специаль­ную физическую подготовку, направленную на:

1. Развитие гибкости позвоночного столба во всех его отделах: пояснич­ном, грудном, шейном, а также в тазобедренных и плечевых суставах;
2. Развитие силы мышц туловища и ног;
3. Совершенствование вестибулярной устойчивости.

Во-вторых, обучение наклонам должно предполагать постепенное ус­ложнение:

1. По амплитуде наклона
2. По трудности сохранения устойчивого положения.

Наиболее сложными можно считать наклоны назад, т.к. при их выполне­нии требуется высокий уровень развития гибкости в позвоночнике, вести­булярной устойчивости, координации движений. В положениях наклона назад выполняются наиболее трудные и оригинальные элементы, причем не только в группе наклонов как технических элементов (согласно таблице трудности), но и равновесий и поворотов. Элемент наклона присутствует и в акробатических упражнениях.

Поэтому очень важно изначально овладеть навыком наклона назад из различных положений. Простейшим базовым навыком можно считать на­клон из исходного положения стойка **на коленях руки вверх.**

*Техника:* Из стойки на коленях руки вверх поднять голову, смотреть на кисти рук. Подавая бедра и таз вперед и максимально отводя плечи назад, прогибаясь сначала в грудном отделе, а затем в поясничном, наклониться назад до касания пальцами пола. Не задерживаясь в положении наклона, подавая вперед таз (не сгибаясь в тазобедренных суставах), медленно под­ниматься, подтягивая мышцы ягодиц и живота в исходное положение. Ру­ки как можно дольше остаются отведенными назад, голова последней воз­вращается в исходное положение.

Создание предпосылок обучения.

*Физическая готовность.*

Наклон назад требует, прежде всего, хорошей:

1) гибкости в поясничном отделе позвоночника, которая развивается  
при выполнении ряда общеразвивающих партерных упражнений:

* упор лежа прогнувшись;
* "рыбка";
* "корзиночка" и др.

1. гибкости в плечевых суставах, которая развивается рядом упражне­ний у гимнастической стенки, пассивных упражнений с помощью тренера или партнера;
2. вестибулярной устойчивости, развивающейся в процессе акробатиче­ской подготовки: перекаты в группировке, кувырки вперед и назад.

*Техническая готовность.*

Умение сохранять мышечный тонус во время выполнения упражнений (не "разваливаться"), выполнять наклоны головы в различных направлени­ях. Наклон назад из исходной позиции (и.п.) лицом к гимнастической стен­ке, с опорой руками.

*Психологическая готовность.*

Связана с преодолением страха упасть при выполнении наклона из-за нарушения равновесия. Снижению психологической напряженности спо­собствует создание безопасных условий выполнения упражнений.

Последовательность обучения.

У опоры:

1. И.п. стойка на коленях лицом к гимнастической стенке, руки, согну­  
тые в локтях, лежат на опоре на уровне груди;

1-4 - подавая таз вперед до касания стенки, наклон назад, слегка придер­живаясь руками опоры;

5-8 - возвращение в исходное положение.

2. И.п. - стойка на коленях спиной к опоре, руки вверх;  
1-4 - наклон назад до касания пальцами стенки;

5-8 - возвращение в и.п.

3. И.п. - стойка на коленях, согнутыми руками упереться в поясницу (пальцы вниз);

1-4 - как бы толкая руками таз вперед, наклон назад до горизонтали;

5-8 - не давая себе "отставить" таз назад, возвращение в и.п.

Целевое упражнение:

И.п. - стойка на коленях, руки вверх;

1-4 - наклон назад;

5-8 - и.п.

*Технические ошибки.*

Наиболее характерная ошибка - отставление таза назад - связана, в основном, со страхом упасть. Предложенная последовательность обучающих упражнений постепенно снимает чувство страха, в некоторых случаях мож­но использовать страховку.

Последующие задания.

Связаны с увеличением амплитуды, скорости выполнения, фиксацией позы наклоны с захватом руками стоп, голеней, сочетанием наклона с рабо­той предметом.

Другим базовым навыком можно считать **наклон назад из исходного положения - стойка на одной ноге, другая нога вперед на носке, руки вверх** - возвращение в и.п.

Техника выполнения сходна с наклоном на коленях, но здесь необходи­мо сохранить равновесие на опорной прямой ноге.

Предпосылки обучения.

*Физическая готовность.*

Требуется развитие тех же качеств, что и в предыдущем упражнении, но более высокого уровня.

*Техническая готовность.*

Владение навыком наклона на коленях. Умение выполнять "мост" из по­ложения лежа и стоя ноги врозь. Умение выполнять "мост" с одной сторо­ны частично снимет чувство страха. Сформирует ощущение в положении наклона, но, с другой стороны, может создать предпосылки для отрицатель­ного переноса навыка, выражающегося в том, что гимнастка будет смещать центр тяжести, находящийся над опорной ногой, и вставать на руки. Эту ошибку необходимо предупредить изначально.

*Психологическая готовность.*

Связана с преодолением еще большей степени страха упасть. Овладение навыком наклона на коленях и умение выполнять "мост" почти полностью снимают психологическую напряженность.

Безопасные условия создаются за счет опоры или помощи и страховки.

Последовательность обучения.

1. И.п. - левым боком к опоре, стойка на левой ноге, правая вперед на но­сок, левая рука на рейке на уровне груди, правая рука вверх, смотреть на правую кисть;

1-4 - наклон назад до касания пальцами пола;

5-8 - и.п.

Методические указания.

И.п. создает безопасные условия выполнения упражнения, но в то же время провоцирует выполнение наклона с перекосом плеч, что может в дальнейшем стать значительной ошибкой. Следует добиваться наклона од­новременно двумя плечами и не задерживаться долго на этом упражнении, предлагая более сложные условия выполнения.

1. На середине. Наклон назад до горизонтального положения и возвра­щение в и.п.
2. Постепенно увеличивая амплитуду, наклон до касания пальцами пола.

**Типичные ошибки и их причины**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ошибка*** | ***Возможные причины*** |
| 1. Опора на две ноги | страх потерять равновесие. |
| 2. «Оставление» таза назад, прогиб только в пояснице | страх потерять равновесие. |
| 3. «Перекос» плеч при наклоне | стремление к легкому, удобному варианту исполнения. Злоупотребление выполнением упражнения у опоры. |
| 4. Опора на руки | отрицательный перенос после упражнения «мост». |
| 5. Сгибание опорной ноги | недостаточная гибкость. |

Предупреждение этих ошибок возможно при соблюдении правильной последовательности обучения и своевременными исправлениями появляю­щихся ошибок.

Эти базовые навыки, доведенные до совершенства, являются основой для профилирующего наклона, которым можно считать **наклон на носке одной ноги, другая - вперед-вверх** с амплитудой не менее 180°.

Предпосылки обучения.

*Физическая готовность.* Развитие тех же качеств плюс активной гибкости в тазобедренных сус­тавах, силы мышц ног, спины, живота. *Техническая готовность*. Владение базовыми навыками наклонов, умение выполнять медленные перевороты вперед и назад.

Техника целевого упражнения.

Из и.п. - стойка на носках, руки вверх, - шагом левой вперед на носок -мах правой вперед. Когда маховая нога достигает уровня плеч, начинается наклон туловища назад до касания пальцами пятки опорной ноги. При этом маховая нога продолжает мах, достигая максимальной амплитуды.

Момент достижения максимальной амплитуды должен совпасть с низ­шей точкой наклона. Не задерживаясь в положении наклона, сразу начина­ется подъем туловища. При этом свободная нога, слегка опустившись, при­держивается и остается на уровне головы после подъема туловища, а затем относительно медленно приставляется на полупальцы к опорной ноге.

Такой наклон по своей сути является динамическим равновесием.

*Психическая готовность.*

Связана с небольшой степенью страха, т.к. овладение медленными пере­воротами создает достаточно четкие ощущения в положениях головой вниз.

Последовательность обучения:

1. И.п. - пол поворота к опоре, стойка на левой ноге, правая - макси­  
мально высоко вперед на опору. Левая рука лежит на опоре, правая - вверх;

1-2 - наклон назад до касания пола (или пятки); 3-4 - и.п.

1. То же, но правая нога удерживается силой.
2. И.п. - боком к опоре, стойка на носках, левая рука на опоре, правая -вверх. Выполнение целевого упражнения с опорой левой рукой.
3. Целевое упражнение на середине.

**Типичные ошибки и их причины**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ошибка*** | ***Возможные причины*** |
| 1. Потеря равновесия, выражается в лишнем шаге вперед, в строну, назад. | 1. Недостаточный уровень вестибулярной устойчивости. 2. Потеря пространственной ориентации 3. Недостаточный мышечный тонус. |
| 2. Неточное положение маховой ноги. | 1. Низкий уровень способности оценивать положение звеньев тела в пространстве 2. Недостаточная сила ног. |

Как правило, подобные ошибки связаны:

1. С недостаточным уровнем того или иного вида готовности;
2. С форсированным обучением, чрезмерно быстрым переходом к вы­полнению целевого упражнения (отсутствие четких двигательных пред­ставлений по ряду элементов техники).

Своевременное восстановление выпавшего звена будет способствовать исправлению ошибки.

Освоение данного наклона на совершенном уровне позволит в дальней­шем осваивать все более сложные упражнения, такие как "тур лян" в накло­не, поворот на 360°, 720° в наклоне и т.п., так как все они содержат в своей структуре освоенное двигательное действие. Для создания представлений о более сложных вариантах упражнения необходимо вычленить звенья тех­ники, отсутствующие в опыте обучаемых, и предложить выполнить их в об­легченных условиях (подводящих упражнениях, в системе материальных регуляторов, с помощью тренера и т.п.). Например, создать двигательное представление о "тур ляне" в наклоне возможно, удерживая свободную но­гу гимнастки точно вверх, давая возможность повернуть пятку опорной но­ги. По мере формирования у гимнастки мышечных ощущений и пространственной ориентации постепенно уменьшать помощь.

Для того, чтобы сформировать умение длительно удерживать положе­ние тела в наклоне, можно включать в урок задания у опоры, задания по СФП.

Следует отметить, что на этапе совершенствования техническая и спе­циальная физическая подготовки тесно переплетаются и взаимозаменяют друг друга. На этом этапе особо одаренные гимнастки, максимально реали­зуя свои индивидуальные особенности, способны проявлять двигательное творчество и совместно с тренером создавать уникальные "авторские" эле­менты. Так возник ряд элементов Кабаевой, Пейчевой, Чащиной и др.

**Равновесия** как технические элементы - это стойки на одной ноге или колене с разными положениями туловища, рук, и безопорной ноги в усло­виях, требующих умения сохранять устойчивость.

*Равновесия как функция или как двигательное качество -* это способ­ность сохранять устойчивость. Как способность, равновесие необходимо для выполнения абсолютно всех элементов художественной гимнастики.

Способность сохранять устойчивость зависит от деятельности вестибу­лярного, двигательного и зрительного анализаторов, а также от мышечного тонуса тела.

*В основе техники* равновесий лежат физические законы. В соответствии с ними, равновесие сохраняется, если центр тяжести тела ШТП проекти­руется на плошадь опоры. Степень устойчивости зависит от двух факторов: площади опоры и высоты расположения ЦТТ. Чем больше площадь опоры и ниже ЦТТ, тем устойчивее равновесие и его технически легче выполнить.

Любое отклонение туловища от вертикали или любое отведение ноги ве­дет к смещению ЦТТ и если не выполнить компенсаторные движения, то проекция ЦТТ сместится с площади опоры и равновесие будет потеряно. Поэтому **обучение равновесию - это обучение искусству выполнять ком­пенсаторные движения.**

Классифицируются равновесия по следующим признакам:

1. По направлению наклона (отклонению) туловища;
2. По амплитуде наклона;
3. По амплитуде отведения свободной ноги;
4. По положению свободной ноги;
5. По способу удержания свободной ноги;
6. По способу опоры.

*По направлению* наклона туловища различают:

1. Передние равновесия (туловище наклоняется вперед).
2. Боковые равновесия (туловище наклоняется в сторону)
3. Задние равновесия (туловище наклоняется назад).

*По амплитуде* наклона туловища различают:

1. Высокие равновесия (туловище не наклоняется, а слегка отклоняется)
2. Горизонтальные равновесия (туловище наклоняется на 90°)
3. Низкие равновесия (туловище наклоняется на 135° и более).

Амплитуда отведения свободной ноги может быть на 45,90,135,180 и бо­лее градусов. Технически трудными считаются равновесия при отведении свободной ноги в диапазоне от 90 до 180 градусов.

*Положение свободной ноги* может быть прямым и согнутым. По способу сгибания свободной ноги различаются равновесия пассе, атиттюд и коль­цом.

*Удержание свободной ноги* может быть пассивным - с помощью руки и активным - силой мышц без помощи руки.

**По способу опоры** равновесия могут выполняться: а) на всей стопе, б) на носке, в) на колене. Наиболее трудным считается равновесие на носке.

Чтобы определиться в последовательности обучения всем этим формам равновесий, важно осознать, что практически все они могут быть сведены в единую схему (табл. 34).

**Таблица 34**

**Классификация равновесий на одной ноге**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разновидности | Передние | | | Задние | | | Боковые | | |
| Амплитуда | вертикаль­ные | горизонталь­ные | низкие | вертикаль­ные | горизон­тальные | низкие | вертикальные | горизон­тальные | низкие |
| 45° | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |
| 90° | **+** | **+** |  | **+** | **+** |  | **+** | **+** |  |
| 180° с помощью | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |
| 180° без помощи | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |

Некоторые элементы, представленные в таблице, согласно действую­щим Правилам судейства соревнований (2001 г.) считаются не равновесия­ми, а наклонами. Но - это искусственно введенные факторы, т.к. при всей полноте технических признаков все эти элементы являются равновесиями.

Обобщая сведения различных источников, а так же анализируя таблицу, можно выделить базовые навыки и профилирующие упражнения в равно­весиях.

**К базовым навыкам можно отнести:**

* Стойки на носках по VI, III позициям.
* Закрытая и открытая осанка. Закрытая - круглый полуприсед на нос­ках. Открытая - стойка на носках с приподнятой головой и максимальным грудным прогибом, спина прямая.
* Сохранение равновесия в стойке на одной ноге (на всей стопе и на но­ске), другую назад, в сторону, вперед на 45°.
* Сохранение равновесия в стойке на одной ноге (на всей стопе и на но­ске), другая согнута, носок у колена вперед, в сторону, бедро поднято на 90°.
* Овладение навыками "жесткой" спины.

К **профилирующим** (в каждой подгруппе равновесий относительно вертикального столбца в таблице) можно отнести:

* высокое переднее равновесие;
* горизонтальное переднее равновесие ("ласточка");
* высокое заднее равновесие, нога на 180° с захватом;
* вертикальное боковое, нога на 180° с захватом;
* горизонтальное боковое, нога на 90°.

Помимо равновесий на одной ноге в настоящее время широко применя­ются и являются трудностями равновесия на колене с различными положе­ниями ноги и тела и в приседе на одной. Профилирующими в этих группах равновесий можно выделить:

* равновесие на колене, другая нога на 90°.
* равновесие в приседе на одной, другая - на 90°. К **профилирующим комбинациям** можно отнести:
* Соединения из 2-х, 3-х и более равновесий переводом ноги (с опуска­нием и без опусканий на всю стопу).
* То же, но с изменением положения туловища и опорной ноги.
* Комбинирование 1-го и 2-го способов.
* Соединения из равновесий на одной ноге, в приседе на одной ноге и на колене.

Подобные профилирующие комбинации можно вводить в тренировку не только на этапе углубленной специализированной подготовки, но и на этапе начальной специализации. В этом случае для составления комбинаций следу­ет выбирать несложные равновесия с низким положением ноги. При этом главной задачей станет формирование навыка устойчивости в условиях дина­мического равновесия.

**Техника основных базовых и профилирующих равновесий**

Описание техники полностью заимствовано из методической разработ­ки специалистов Украинского государственного университета физического воспитания и спорта Н.А. Овчинниковой и Е.В. Бирюк (1998). Следует от­метить, что описание техники выполнено как на основе кинематических, так и, что особенно ценно, динамических характеристик движения, т.к. именно передача мышечных ощущений с помощью слова является наибо­лее трудным аспектом деятельности тренера в процессе обучения.

*Стойка на носках в III позиции.*

Особенности исполнения:

* максимальный подъем на носки;
* выворотное положение бедер и, как следствие, разворот носков наружу;
* основание большого пальца сзади стоящей ноги касается основания мизинца впереди стоящей, стопы. Ноги плотно сомкнуты, максимально устойчивы;
* в спине ощущение перекрестного напряжения от плеча впередистоя-щей ноги к ягодице сзадистоящей (это важнейшее ощущение также в ара­бесках, аттитюдах).

*Высокие и передние равновесия.*

Основой красивого равновесия с ногой назад является не только доста­точная подвижность в тазобедренных суставах, но и гибкость позвоночни­ка, т.е. подвижность в поясничном, грудном и шейном отделах. При отведе­нии ноги назад таз в той или иной степени наклоняется вперед, что должно компенсироваться противоположным движением туловища и плеч. Для то­го, чтобы удерживать это положение нужно значительное напряжение мышц спины, особенно это касается поясничного отдела. "Стержень устой­чивости - позвоночник", - писала А.Я. Ваганова, - "когда вы сумеете его по­чувствовать и захватить мускулатурой в области поясницы, вы уловите этот стержень".

При выполнении равновесий но носке, пальцы ног принимают самое ак­тивное участие в сохранении равновесия. Гимнастка стремится исключить движения в голеностопном и коленном суставах (с этой целью стопа полно­стью натягивается, плотно захватывается мышцами, отводящими носок на­ружу). Все пальцы плотно прижимаются к полу, "впиваются" в него, кон­тролируя равновесие, гася микроколебания центра тяжести своим усилием. Более значительные колебания можно погасить перемещением рук. Поло­жение же ног и туловища должно фиксироваться. Итак, пальцы ног, стопа и руки позволяют осуществлять микрокоррекции позы тела. Расположение ноги, туловища, угол наклона таза определяют форму движения и саму воз­можность сохранить равновесие, ведь центры масс должны быть уравнове­шены вокруг оси устойчивости. Этот баланс может быть более или менее управляемым, в зависимости от характера позы.

*Боковые равновесия.*

При выполнении бокового равновесия таз наклоняется в сторону, без этого трудно достичь большой амплитуды, опорная нога смещается в сторо­ну свободной, туловище, уравновешивая своей массой тяжесть поднятой ноги, отклоняется в противоположную. Если гимнастка стремится сохра­нить линию плеч параллельно полу, ей приходится изгибать позвоночник, что иногда содействует развитию сколиоза. В целом, небольшое смещение и наклон плеч в сторону противоположную поднятой ноге следует при­знать технически правильным, обеспечивающим как амплитуду, так и ус­тойчивость.

*Задание равновесия.*

Задние равновесия требуют полностью выключенного, как бы послан­ного вперед на опорной ноге таза. По возможности следует избегать переко­са таза и его поворота вокруг оси опорной ноги. Плечи слегка отклоняют назад, избегая расслабления мышц поясничного отдела и округления спи­ны. В этом случае возможна устойчивая фиксация равновесия с высоко поднятой вперед ногой. Если необходимо выполнить наклон назад, то нога должна как бы еще приподняться и подтянуться вверх. Вместе с наклоном назад таз слегка подается вперед и голова не должна преждевременно на­клоняться назад. Для возвращения в исходное положение начинается под­нимание туловища по возможности с откинутой головой и прогибом в груд­ном отделе. По мере подъема туловища таз подается назад, свободная нога либо остается высоко поднятой, либо постепенно опускается до приставле­ния к опорной в плотно сомкнутую стойку - III позиция на носках.

В равновесиях чрезвычайно важен момент координации. Например, при исполнении высокого равновесия движение ноги должно опережать наклон туловища вперед, а при выходе из позы движение туловища предшествует опусканию ноги, она как бы запаздывает.

При фиксации равновесий двигательные ощущения специфичны. Для того, чтобы не снизить качество исполнения к концу, напряжение нельзя ослаблять, необходимо стремиться как бы вырастать, усиливая сокращение мышц, наращивая, а затем переключая его с одного звена на другое. Поза живого тела никак не аналогична скульптурной окаменелости, она развива­ется, живет, чередуются напряжения разных мышечных волокон, непре­рывно перемещается центр тяжести, колеблясь в поле устойчивости, подго­тавливается момент перехода к следующему движению. Мысль одухотво­ряет и оживляет действие, превращая его в символ.

**Методика обучения равновесиям**

Предпосылками обучения равновесиям прежде всего является физичес­кая готовность, которая включает в себя:

* развитие силы и укрепление мышц стопы и голени.
* развитие функции вестибулярной устойчивости.
* развитие пассивной и активной гибкости в плечевых, тазобедренных суставах, позвоночнике.
* - развитие динамической и статической силы мышц ног, спины, живота.  
  *Техническая готовность.*

1. Навык сохранения осанки.
2. Базовый навык стойки на высоких полупальцах.
3. Умение принимать позу с точным пространственным положением звень­ев тела ("чувство позы").

*Психологическая готовность.*

Может состоять в формировании мотивации необходимости предвари­тельной физической подготовки, в формировании знаний об условиях со­хранения равновесий, о критериях красоты позы и ее значении как средст­ве выразительности.

Обучение равновесиям должно предполагать постепенное усложнение, которое заключается:

* в последовательном овладении равновесиями от базовых навыков к профилирующим элементам и далее к более сложным формам (сверху-вниз относительно вертикальных столбцов таблицы 7);
* в постепенном переходе от облегченных условий выполнения к основным:
* у опоры (лицом, боком) на всей стопе;
* у опоры на носке;
* с временным отпусканием опоры;
* на середине, на всей стопе;
* на середине, на носке.

Ниже в неизменном виде приводятся рекомендации по обучению и со­вершенствованию Н.А. Овчинниковой и Е.В. Бирюк (1998).

*Рекомендации по обучению равновесиям.*

Для того, чтобы сохранять устойчивое равновесие, нужно научиться ис­ключать лишние степени свободы, создавать прочную основу за счет фик­сации колена и стопы. Научить детей фиксировать колено и стопу легче всего в седах:

1. Сидя на полу, сомкнуть ноги, выпрямить колени, пятки оторвать от пола и при плотно сомкнутых голенях постараться развести натянутые но­ски. Это положение дает представление о работе ног.
2. В седе развернуть бедра наружу, мизинцами коснуться пола, сгибая и разгибая, добиваться полного натягивания и плотной фиксации.
3. То же лежа на спине, руки вверх, за голову. Сомкнуть носки и, натяги­вая колени, оторвать пятки от пола - развернуть бедра наружу до касания пола мизинцами натянутых стоп. Поднимать ногу на 45°, 90°, 135°, затем амплитуда увеличивается до максимальной. Таз от пола не отрывать, вы­полнять упражнение поочередно правой и левой ногой. Свободная нога плотно прижата к полу.
4. Выполнить упражнение лежа на животе.

Упражнения преследуют цель научить детей фиксировать колено и го­лень, разворачивать бедро, без чего невозможно достижение полной ампли­туды при отведении ноги вперед, в сторону, назад. Научить это делать, со­храняя выпрямленное положение тела, обращая внимание на движения в тазобедренных суставах, контролируя амплитуду.

При работе над равновесиями внимание гимнасток направляется перво­начально на позу, необходимую для правильного исполнения элемента. Предварительное овладение позой сокращает сроки обучения и повышает его качество. Следует указать на особую роль позы в любом действии, а тем более в упражнениях художественной гимнастики. Мы имеем ввиду осанку вообще и динамическую осанку в частности. При овладении элементами динамической осанки подразумевается выделение для обучения не одной, а нескольких поз:

* пусковая (поза, предшествующая фазе основных действий);
* рабочая (основная, составляющая техническую сущность движения);
* завершающая (позволяющая осуществить наиболее эффективный и целесообразный выход из рабочей позы).

Необходимо, чтобы поза была правильной, принята в должный времен­ной момент, точно повторялась в повторах или целенаправленно изменя­лась для поиска нужного варианта. Использование ориентиров дает воз­можность улучшить управление динамической осанкой. Ориентиров мо­жет быть несколько: зеркало, партнер, показ тренера, линии на стене, пред­меты в зале, двигательные ощущения углов расположения звеньев тела, амплитуды.

Затем внимание направляется на совершенствование быстрых, плавных или средней скорости переходов в позу и выходов из нее.

В этом случае фиксация взгляда значительно повышает возможности сохранения равновесия тела, а правильное его направление повышает каче­ство, да и саму возможность ловли предмета после броска, поэтому при тре­нировке равновесий и поворотов положению головы и направлению взгля­да придается большое значение. Еще не владея навыком, с помощью про­стых движений головой в стойке на носках можно создавать условия, свой­ственные выполнению сложнейших равновесий. Движения головы, туло­вища, рук и ног по разному влияют на сохранение равновесия тела.

Средства формирования устойчивости в динамических действиях:

* постановка стопы и высоких полупальцев;
* активные действия руками (махи, круги) при выполнении перемеще­ний и сохранении поз;
* повороты и наклоны, а также круговые движения головой при выпол­нении поз и в перемещениях (разновидности ходьбы и бега, танцевальные соединения, учебные комбинации);
* медленные и быстрые наклоны, повороты и круговые движения туло­вищем с открытыми и закрытыми глазами в различных стойках;
* быстрая фиксация взгляда на ориентирах при разных положениях го­ловы после вестибулярных нагрузок, прыжков, полуакробатических эле­ментов;
* увеличение продолжительности сохранения позы на носке одной ноги;
* сокращение подготовительных движений, времени входа в равновесие, достижения нужной амплитуды, расположения звеньев тела;
* отдельная проработка движений руками, головой в момент фиксации равновесия;
* перемена позы в равновесии (высокое/переднее, заднее/боковое/пе­реднее, боковое/наклон в заднее и т.п.);
* серии фиксации равновесий в различных соединениях (пружинящие поднимания на носок при сохранении позы, то же после поворота на 180, 360 и более градусов, прыжок/равновесие/поворот/наклон и т.д.).

Следует постоянно помнить о чередовании правой и левой ноги, движе­ний на двух и на одной ноге, использовании длительных фиксаций и серий динамичных перемещений с продвижением вперед и назад, в стороны, по кругу, ракурсах и эстетической окраске каждого движения.

Специфические элементы художественной гимнастики (волны и взма­хи), утратившие свое значение для квалифицированных гимнасток, прине­сут пользу в работе с детьми. Целостная волна из различных исходных по­ложений может служить средством овладения устойчивым равновесием в упражнениях с предметами.

Другие способы направленные на повышение устойчивости тела: удли­нение времени сохранения поз, временное исключение зрительного контро­ля, вестибулярные нагрузки, уменьшение площади опоры, увеличение вы­соты опорной поверхности, включение предварительных или сопутствую­щих движений и др.

Устойчивость зависит от силы, гибкости, координации, сложности эле­мента, сбивающих факторов, выработанное автоматизмов.

Программу совершенствования функции равновесия можно предста­вить следующим образом:

* фиксации поз;
* вестибулярные нагрузки как сбивающий фактор до и после фиксаций;
* манипуляции предметами во время фиксаций позы на всей стопе, на носках (в различных исходных положениях), на одном носке (собственно равновесия);
* увеличение продолжительности фиксаций;
* сокращение подготовительных движений перед принятием позы;
* перемена позы в равновесии (медленно, быстро);
* сохранение равновесия с прыжком, поворотом, наклоном, усложняю­щимися манипуляциями предметом;
* исключение зрительного контроля;
* отдельная проработка в равновесии движений головой, руками, туло­вищем, ногой, предметом (разные предметы, разные структурные группы);
* серии фиксаций в соединениях и цепочках движений (на одной ноге -пружина на носок; поворот - равновесие; прыжок - поворот – равновесие – наклон), чередуя правую и левую ноги, на двух ногах – на одной.

Внимание гимнасток последовательно направляется на совершенство­вание динамической осанки, расположение звеньев, увеличение амплиту­ды. Затем совершенствование быстрых, плавных, средней скорости перехо­дов в позу и выходов из нее.

**3. Повороты в художественной гимнастике**

Повороты в художественной гимнастике - это вращение тела гимнастки вокруг вертикальной оси. Повороты относятся к числу наиболее важных, трудных и красивых элементов художественной гимнастики. По законам физики механизм вращения заключается в том, что усилие прилагается на некотором расстоянии от оси вращения и это расстояние называется пле­чом силы. Возможность приложить усилия на некотором расстоянии от оси вращения в теле человека имеется в трех местах:

1. стопа;
2. тазовый пояс;
3. плечевой пояс.

Ведущим, мы полагаем, должно быть усилие, прилагаемое в области та­зового пояса, так как плечо силы у стопы очень мало, а прилагая усилие только в плечевом поясе, можно просто скрутить (повернуть) туловище.

Скорость поворота определяется следующими факторами:

* Силой отталкивания от опоры.
* Движением маховых звеньев рук и свободной ноги в сторону вращения.
* Силой трения, зависящей от площади опоры и характера покрытия.
* Позой гимнастки во время поворота, от которой зависит момент инер­ции тела гимнастки (чем меньше этот показатель, тем больше скорость по­ворота). Действия гимнастки, обеспечивающие приближение масс (звень­ев) тела к оси вращения, приводят к ускорению поворота (поворот с захва­том ноги вперед, в сторону, назад с амплитудой 180°). Наоборот, изменения позы, связанные с удалением массы тела от оси вращения, замедляют пово­рот (в положениях горизонтального равновесия). Таким образом, гимнаст­ка может за счет изменения позы влиять на скорость поворота во время са­мого вращения без добавления "форса".

Классифицировать повороты следует:

* по способу исполнения;
* по позе;
* по продолжительности.

По способу исполнения различают повороты:

* переступанием;
* скрещением;
* смещением стопы;
* одноименным вращением в сторону опорной ноги;
* разноименным вращением в противоположную сторону;
* выкрутом от маховой ноги;
* серийно;
* поточно.

Позы поворотов классифицируются следующим образом:

* простые позы: согнув ногу вперед к колену опорной, пассе, согнув ногу назад колено к колену опорной;
* позы переднего равновесия: высокого, горизонтального, низкого, ак­тивные и пассивные;
* позы бокового равновесия;
* позы заднего равновесия;
* позы атиттюда - активно и пассивно;
* позы кольцом - пассивно и активно.

По продолжительности вращений различают повороты на 90, 180, 360, 540 и 720 градусов, далее трехоборотные; четырехоборотные, пятиоборот-ные и т.д. вращения.

В последние годы арсенал поворотов у гимнасток заметно обогатился но­выми формами. Официально признаны и включены в таблицы трудности по­вороты в приседе, с постепенным сгибанием и выпрямлением опорной ноги, повороты с наклонами вперед и назад, повороты на коленях. Соответственно и методика обучения должна быть нацелена на освоение всех имеющихся разновидностей поворотов. В связи с этим целесообразно построить такую классификацию, которая бы отражала современные тенденции и дала бы воз­можность выделить профилирующие упражнения. Основой для ее построе­ния может служить таблица трудностей правил соревнований (табл. 35).

Все повороты можно выполнять в одноименную и разноименную сторо­ны, сразу вставая на носок опорной, либо спружинив на нее (из положения выпада или угол, стоя на опорной).

Анализ классификаций по различным признакам позволяет выделить **элементы "школы" и базовые навыки:**

1. Повороты на двух ногах с переступанием.
2. Скрестный поворот на 360°.
3. Поворот, переступая на одной ноге (тур лян), другая согнута в различ­ных положениях или назад на 45°.
4. Поворот на 360° с ногой, согнутой вперед, в сторону, носок у колена.

**Таблица 35**

**Классификация основных поворотов по признаку структурного сходства и имеющих определенную ценность трудности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Положение ноги** | **Нога в «пассе»** | **Нога вперед или в сторону** | **Нога назад** | **Переднее**  **боковое**  **горизональ-**  **ное** | **Низкие** | **На колене, нога:** | | |
| Амплитуда свободной ноги |  |  |  |  |  | вперед | в сторону | назад |
| На 90° | 360° и более + фуэте | 360° и более | 360° и более прямая или аттитюд | 360° и более | - | **все повороты не более 360°** | | |
| 180° с помощью | - | 360° и более | 360° и более прямая или в кольцо | только боковое | - | + | + | + |
| 180° без помощи | - | 360° и более | 360° и более прямая или в кольцо | нога назад или в сторону | в наклоне вперед или назад 360° и более | + | + | + |
| 90° | **На согнутой ноге – «казак»** | | | | | + | + | + |
| - | 360° и более, нога вперед | 360° и более прямая или аттитюд | - | - |
| 180° с помощью | - | нога врепед | 360° и более прямая или аттитюд | - | - | + | + | + |
| 180° без помощи | - | нога вперед | - | - | - | + | + | + |

**К профилирующим** можно отнести упражнения, отражающие сходные способы выполнения (типичные в каждом вертикальном столбце приведен­ной классификации):

1. Поворот с ногой в пассе на 360°, 720° одноименной и разноименной.
2. Поворот с ногой вперед и в сторону на 90°, на 360° (для этой группы поворотов характерен замах, как руками, так и свободной ногой).
3. Поворот с ногой назад, поднятой на 90°, 360° (замах выполняется только руками, необходим навык "жесткой" спины).
4. Поворот в переднем горизонтальном равновесии на 360°.
5. Поворот н ногой вперед в приседе ("казак").
6. Поворот с ногой назад в приседе на 360°.
7. Поворот на колене на 360°.

**К профилирующим комбинациям** можно отнести различные способы соединений поворотов:

1. Без смены опорной ноги с опусканием на пятку:

* одноименный 360° нога назад (45°, 90°) + 360° - согнута вперед, носок у колена опорной ноги;
* разноименный 360° нога согнута в аттитюд вперед + такой же.

2. Со сменой опоры:

* одноименный 360° нога вперед на 90° + разноименный 360° в аттитюде;
* разноименный в аттитюде + одноименный с захватом вперед.

*Основы техники поворотов.*

В структуре поворотов, как и в любом техническом движении, можно выделить стадии. В наиболее сложных поворотах можно выделить 4 ста­дии:

1. Подготовительная стадия.

Связана с принятием наиболее удобного положения для отталкивания и замаха руками. Это могут быть II, IV позиции, выпад, подседание.

2. Основная стадия.

Содержит действия, вызывающие поворот вокруг вертикальной оси. Это отталкивание в сочетании со взмахом.

3. Стадия реализации.

Представляет собой собственно поворот на одной ноге. Тело гимнастки движется по инерции. При этом ее поза может меняться, но, как правило, гимнастка должна продемонстрировать определенную фиксированную форму с совершенно определенной амплитудой свободной ноги.

4. Завершающая стадия.

Связана с остановкой поворота и выполнением связующих действий. Это может быть остановка приставлением свободной ноги к опорной (из этого положения можно выполнить последующий прыжок толчком двумя). Либо торможение опусканием на всю стопу и последующий поворот, либо равновесие, либо прыжок толчком одной.

Так же, что очень эффектно, это может быть постепенное "затухание" в равновесии на носке.

Ниже приводится описание техники и рекомендации по обучению неко­торым базовым навыкам и профилирующим поворотам, выполненное Н.А. Овчинниковой и Е.В. Бирюк (1998).

**Скрестный поворот на 360°**

Этот элемент позволяет овладеть вращением с выпрямленным положе­нием тела, которое потребуется в дальнейшем для выполнения более слож­ных форм. Помимо того, что при выполнении скрестных поворотов трени­руется вестибулярная сенсорная система, мы достигаем также техническо­го эффекта, связанного с овладением умением переносить тяжесть тела на одну ногу и четко завершать поворот, быстро и плотно приставляя ногу. Этого и следует добиваться от гимнасток, давая им те или иные варианты скрестных поворотов.

Скрестные повороты выполняются из сомкнутой стойки на носках, ру­ки в стороны. Занося ногу скрестно вперед или назад, носком оттолкнуться от пола и придать телу вращение на опорной ноге. После поворота на 180°, когда ноги снова оказываются в сомкнутой стойке, слегка приподнимая но­сок рабочей ноги, чтобы не помешать вращению, прижать его к полу, после поворота еще на 180° (т.е. возвращения в и.п.), ноги плотно сомкнуты. Что­бы ускорить вращение, руки быстро поднимаются в III позицию. Туловище и голова сохраняют прямое положение. В зависимости от постановки ноги скрестно спереди или сзади будет выполнен одноименный, либо разно­именный поворот.

При обучении нужно строго следить за сохранением прямого, подтяну­того положения тела, сохранять "стержень устойчивости" на опорной ноге. При завершении обычно проявляются все ошибки, характерные для пово­ротов: схождение с места, изгибы и наклоны туловища, оседание на опор­ной ноге, сгибание ног, неплотное приставление и т.п. Все эти нюансы мо­гут оказать существенное влияние на последующую технику. Правильное, качественное выполнение этой формы поворота застрахует гимнасток от всех перечисленных ошибок и недостатков исполнения.

После обучения завершению поворота в VI нужно научить также завер­шать его в условной III позиции.

**Повороты, переступая на носках.**

В завершенном виде этот элемент выглядит как балетное шэне. Его ос­воение связано не столько с овладением собственно вращением на носке, сколько со специфическими движениями головы, поначалу отстающей от движения плеч, а затем опережающей их. Этот элемент очень важен для тренировки контроля за направлением взгляда в упражнениях с предмета­ми, а также различных вариантов маховых движений рук.

Осваивать данный элемент следует постепенно, начиная с поворота на 180°. И.п. - боком к основному направлению, правая рука в I позицию, левая в сторону, смотреть вправо:

1. Шагом правой в сторону на носок с одновременным махом правой ру­кой в сторону, выполнить поворот направо на 180°.
2. Приставляя левую ногу в сомкнутую стойку на носках, левую руку в I позицию, правую в сторону, голову повернуть налево, то есть взгляд не меня­ет своего направления. Повторить то же с левой ноги, с поворотом налево.

После освоения предварительного полуповорота разучивается вторая его половина - быстрый поворот головы и всего туловища по ходу движе­ния в момент не приставления, а переступания на другую ногу, что позволя­ет завершить вращение на 360° и повторить его с той же ноги. Руки во вто­рой половине вращения проходят через I позицию.

После освоения серий поворотов, переступая на носках, с контролем за положениям головы, рук, туловища, выпрямляемых в различном темпе, в соединениях с другими элементами, следует приступать к варьированию положений рук как во время поворотов, так и в позах предшествующих и завершающих серию. Это связано в первую очередь с тем, что обычно этот тип поворота выполняется после броска, во время полета предметов и за­вершается ловлей в самых различных вариантах.

**Поворот на 180° и 360° шагом на носок**

Другая нога согнута в сторону, стопа у щиколотки сзади, формирует очень важное умение, связанное с быстрым переносом тяжести тела на одну ногу и сохранением устойчивости во время поворота.

И.п. - правым боком к основному направлению, полуприсед на левой, правая в сторону на носок, правую руку в I позицию, левую в сторону, голо­ву направо:

"и" - переводя правую руку в сторону;

1-2 - шагом на правый носок выполнить поворот направо на 180°, сво­бодную ногу согнуть к щиколотке, руки в I позицию;

1. - полуприсед на опорной;
2. - левую ногу в сторону на носок, правую руку в сторону, смотреть че­рез левое плечо;

5-8 - то же в другую сторону

При повороте на 360° движение завершается быстрым переходом на сво­бодную ногу в и.п. и повторяется с той же ноги. В серии выполняется от 2 до 8 поворотов по 360°, 540° и 720°, меняя затем направление вращения.

**Повороты переступая на всей стопе** с различными положениями сво­бодной ноги призваны с одной стороны к тому, чтобы обучить элементам динамической осанки, характерной для различных поворотов, с другой - осваивается важнейший момент, связанный с координацией движений при "взятии форса", а именно, начало поворота тела и отрывание пятки от пола.

Простейшая форма - это стойка на одной ноге, другая согнута вперед, носок у колена опорной, руки в стороны. Эта форма встречается в комбина­циях довольно часто в поворотах различной трудности. Недостаточное вни­мание к освоению этой простой формы приводят к множеству ошибок в технике. Попробуем отметить некоторые ее особенности: опорная нога аб­солютно прямая, свободная - максимально согнута, колено приведено внутрь и находится примерно на средней линии тела. Стопа свободной но­ги натянута и плотно прижата носком к внутренней поверхности бедра опорной. Гимнастка должна делать усилие бедром вверх, как бы удерживая большую тяжесть. В то время как опорная нога и бедро свободной ноги стремятся вверх, плечи и прямое туловище крепко установлены и как бы вдавливаются в землю, без изгибов и наклонов, плечи параллельны полу и по ощущению скорее чуть сзади, несколько отклоняясь от высоко поднято­го колена. При взгляде сбоку бедро свободной ноги не ниже горизонтали. Усилия с ноги и туловища не должны передаваться на кисти рук, которые свободны, мягки и красивы. Голова слегка приподнята, являясь естествен­ным продолжением выпрямленной, даже "вытянутой" шеи, взгляд прямо, в отличие от равновесия здесь фиксация взгляда на полу не требуется. Ис­пользуются лишь ориентиры, определяющие направление, угол поворота.

Техника исполнения.

Поворот начинается одновременно всем туловищем, без скручивания, как только в голени возникает ощущение поворота, пятка слегка приподни­мается и стопа перемещается вслед за туловищем поворотом на носке. Пе­ремещения пятки должны быть небольшими, не более 45°. Движения плав­ными, без колебаний и сотрясений туловища, дополнительных движений руками, свободная нога не изменяет своего положения. Постепенно вводят­ся различные варианты: меняется скорость поворота, положение тела (раз­личные арабески, аттитюды, нога вперед, в сторону и т.д.). Поворот завер­шается фиксацией стойки на носке в той же или измененной позе, а в даль­нейшем может переходить и во вращение на носке.

**Поворот из выпада с ногой, поднятой назад**

Умение выполнить поворот на 180°, 360°, 540°, 720° и т.д. свидетельству­ет о владении важнейшей структурной группой элементов, что позволяет в дальнейшем осваивать самые разнообразные и перспективные формы.

Техника исполнения.

Выпад на правой, левую назад на носок, правая рука в I позиции, левая в сторону:

"и" - слегка наклоняя туловище вперед и поворачивая его направо с одновременным плавным махом правой рукой в сторону;

1-2 - отрывая левую ногу от пола, встать на носок поворотом на 180° (предел поднимания ноги назад обусловлен степенью наклона туловища, вернее не туловища, а таза: при вертикальном положении нога может под­няться на 45°. Наклон таза вперед позволяет поднять ногу на уровень голо­вы, сохраняя вертикальное положение верхней части туловища);

3-4 - полуприсед на опорной, держать. Выпрямляя туловище разогнуть опорную ногу, опуская свободную ногу по мере подъема туловища, переве­сти ее вперед (через I позицию) в выпад на левой, правую на носок, левую руку в I позицию, правую в сторону. Выполнить то же в другую сторону.

Очень важно овладеть умением дозировать форс, то есть выполнять по­ворот так, чтобы после заданного количества градусов, вращательное дви­жение как бы прекращалось само собой, что позволяет завершать его без опускания на всю ступню, оставаясь на носке. Это очень полезное упражне­ние, а овладение им свидетельствует о высокой степени совершенства.

Выполнение подобных поворотов невозможно на начальных этапах, по­скольку требует не только овладения сложной технической основой движе­ния, но и значительной силы мышц, в первую очередь стопы, голени и спи­ны, работающих как в динамическом, так и в статическом режимах. Вместе с тем, множество простых движений, таких как поднимания на носки двух и одной ноги, пружинный шаг, подскоки, скачки, махи, растяжки, ходьба на носках, различные удержания ног у опоры и без нее, постепенно делают возможным исполнение этого элемента, после чего двигательные возмож­ности занимающегося значительно расширяются.

Совершенствуют эту форму поворотов, увеличивая продолжительность вращения, варьируя его темп, используя разные положения рук, изменяя высоту поднятой ноги, включая наклон туловища во время поворота, соеди­няя его с другими формами поворотов и структурными группами. Очень эф­фектны упражнения с включением круговых движений туловища в момент поворота и после него.

**Поворот с ногой, согнутой в сторону, носок у колена опорной**

Представляет собой не столько самостоятельную группу поворотов, сколько технический элемент, имеющий важнейшее значение для переме­ны положения свободной ноги. При этом следует учитывать, что речь идет не только о свободной ноге, но и обо всей позе тела, через которую возмо­жен грамотный и эффективный переход в другую. Элемент может испол­няться из полуприседа во II позиции, одноименно и разноименно; из полу­приседа в IV позиции, с последующим переносом стопы в положение спе­реди или сзади колена и завершением в позу арабеска или полуприсед с но­гой вперед и др.

**Поворот махом с выкрутом в тазобедренном суставе**

Отличие этого элемента от динамического равновесия с переменой по­ложения ноги и туловища в специфике махового движения ноги, проходя­щей последовательно через положения сзади на носке, в сторону-книзу, вперед, что позволяет получить необходимый форс. Первая половина пово­рота выполняется с ногой вперед, затем выполняется выкрут с переходом в позу арабеска либо аттитюда. Во время поворота с ногой вперед, туловище и плечи подаются назад движением в тазобедренном суставе без перекоса таза, что позволяет высоко поднять ногу.

Сначала движение разучивается из выпада, в дальнейшем его можно вы­полнять с любого подхода. Очень эффективно для правильного разучива­ния элемента использование препятствий различной высоты, например си­денье или спинка стула. Впереди стоящий занимающийся в полуприседе, приседе, стойке на коленях: шагом левой перед правой скрестить руки сни­зу, махом ноги и рук в стороны выполнить поворот на 180° на левом носке, вынося правую ногу высоко вперед и руки в III позицию; не опускаясь на пятку и не опуская ноги, выполнить поворот туловища и выкрут в тазобед­ренном суставе до положения арабеска, закончить в полуприсед на левой в третьем арабеске. Повторить то же в другую сторону.

**Повороты в аттитюдах**

Разноименные и одноименные повороты в аттитюдах являются как бы развитием поворотов в арабесках, позволяющим придавать движению ок­раску, используя ракурсы. Подходы перед поворотом значительно варьиру­ются: с шага, из выпада, из IV позиции, с носка, в полуприседе и т.п.

Наиболее вероятной ошибкой при исполнении разноименных поворо­тов после подхода является супинация бедра, невыворотная постановка стопы перед поворотом, гимнастка "крадет" градусы, выполняя дополни­тельный разгон, облегчающий взятие форса. Средства борьбы с подобными ошибками могут служить серии пружинящих подъемов на носок в позе ат­титюда с имитацией взятия необходимого форса руками и свободной ногой.

При одноименных поворотах в аттитюдах гимнастки должны приучать­ся к правильной фиксации необходимого угла наклона таза, поскольку час­той ошибкой является необоснованная перемена положения тела - рефлек­торное выпрямление туловища, опускание бедра, либо отведение его в сто­рону, что также связано со слишком высоким положением плеч: пытаясь удержать ногу при поднятом, выпрямленном туловище, гимнастка слегка отводит выворотную ногу в неэстетичную позу.

Е.А Крапивина (1988) определяет принцип, который должен быть поло­жен в основу обучения вращениям: методику обучения вращательным дви­жениям определяет комплексное воздействие, направленное на совершенствование сенсомоторной функции, улучшение позной устойчивости и по­вышение вариативности навыка вращательных движений. Это положение позволяет конкретизировать основные предпосылки обучению поворотам.

*Физическая готовность.*

Обеспечивается теми же моментами, что и готовность к равновесиям, плюс:

* развитие координационных возможностей, связанных с умением удер­живать общий центр тяжести (ОЦТ) над площадью опоры в условиях ди­намического равновесия;
* улучшение способности использования сенсорных систем (зритель­ной, проприорецептивной в оценке положения тела в пространстве).

*Техническая готовность.*

1. Обучение поворотам возможно только после овлп.имшч гимнастками соответствующими равновесиями.
2. Определенный уровень хореографической подготовленности, овладе­ние основными элементами классического экзерсиса (пассе, фондю, релеве, тур лян, простейшие туры у опоры, на середине).

В целом методика обучения поворотам заимствована из опыта хореогра­фической подготовки:

1. Разучивается исходное положение.
2. Разучивается принятие соответствующей позы из исходного положе­ния в согласовании с движением маховых звеньев.
3. Формируется навык отталкивания с одновременным поворотом пят­ки и принятием пространственно точных положений рук, ног, головы (по­ворот на 90°, 180°, 360°).
4. Разучивается остановка после поворота (на носках, в равновесии).

**4. Прыжки в художественной гимнастике**

*Прыжки* - это безопорные (полетные) положения тела гимнастки в ре­зультате отталкивания. Прыжки относятся к числу наиболее ярких элемен­тов художественной гимнастики, но они - очень сложный вид движения, как по технической, так и по физической подготовке.

*Механизм* (техника) отталкивания заключается в том, что за счет быст­рого и сильного (взрывного) разгибания ног, предварительно согнутых, гимнастка как бы отталкивает опору от себя, но в результате взлетает сама. Таким образом, ведущим усилием в прыжках является резкое (быстрое и сильное) разгибание суставов ног.

*Силами, содействующими высокому вылету, являются:*

1. Предварительный разбег (наскок), позволяющий набрать скорость движения;
2. Активное движение маховых звеньев - рук и ног в соответствующую взлету сторону.

*Силами, препятствующими высокому вылету, являются:*

1. Сила тяжести тела: чем больше вес гимнастки, тем при прочих равных ниже вылет;
2. "Разболтанность" звеньев тела, когда усилия, направленные на вылет, растворяются в колебательных движениях тела гимнастки.

Таким образом, чтобы увеличить высоту и продолжительность полета, надо:

* правильно разбегаться, чтобы создать оптимальные условия для вы­талкивания;
* резче, быстрее и сильнее отталкиваться;
* помогать однонаправленной работой маховых звеньев;
* держать тело, как жесткую конструкцию;
* не иметь лишнего веса.

*Механизм принятия позы* в различных прыжках различен, но в принципе, это либо;

1. - быстрое движение ног в нужном направлении,
2. - быстрое сгибание ног нужным образом,
3. - быстрый наклон туловища в требуемом направлении при соответст­вующих, целесообразных и красивых движениях рук.

*Механизм приземления заключается* в пружинном - как бы сопротивля­  
ясь, небольшом сгибании ног. Если этого не будет, то приземление будет  
жестким и может привести к травмам ног и позвоночника. Если сгибать но­  
ги не сопротивляясь, то можно упасть или сесть на пол.

Все существующие прыжки можно классифицировать по способам отталкивания и приземления (табл. 20).

Практически все прыжки можно выполнять с поворотами на 90°, 180°, 360°.

Анализ таблицы 36 позволяет выделить в каждом вертикальном столбце элементы "школы", базовые навыки и профилирующие элементы, освоение которых обеспечивает возможность (формирует техническую готовность) обучения все более сложным формам прыжков, но сходных по технике.

**Таблица 36**

**Классификация прыжков по способам отталкивания и приземления**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Толчком двумя,**  **приземление на две** | **Толчком двумя, приземлением на одну** | **Толчком одной, приземление на две** | **Толчком одной**  **приземление на**  **толчковую** | **Толчком одной, приземление на маховую** | |
| **без смены ног** | **со сменой ног** |
| 1. Прыжок выпрямившись | 1.Открытый | 1. Шаг-наскок на две | 1 .Скачок | 1. Пружинный бег | 1. Впереди |
| 2. Согнув ноги | 2. Касаясь | 2. Ассамбле | 2. Открытый | 2. Касаясь | 2. Сзади |
| 3. Ноги врозь | 3. В кольцо | 3. «Щучка» | 3. С поворотом кругом (выкрутом) | З.Шагом | 3, Перекидной |
| 4. «Щучка» | 4. Касаясь в кольцо | 4. Махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя | 4. Подбивные | 4. Касаясь в кольцо | 4. Разноименный перекидной |
| 5. Прогнувшись |  |  | 5. «Казак» | 5. Шагом в кольцо |  |
| 6. Кольцо двумя |  |  | 6. Со сменой ног -разножка | 6. Шагом прогнувшись |  |
|  |  |  | 7. В кольцо | 7. Жете антурнан |  |
|  |  |  | 8. Касаясь в кольцо | 8. Жете антурнан в кольцо |  |
|  |  |  | 19. Револьтад | 9. Жете антурнан в касаясь в кольцо |  |
|  |  |  |  | 10. Шагом с поворотом туловища (1/4,1/2) |  |
|  |  |  |  | 11. «Бедуинский» |  |

**Элементы "школы", базовые навыки:**

1. Прыжок выпрямившись.
2. Прыжок выпрямившись с поворотом на 360°.
3. "Открытый" толчком двумя ногами, приземлением на одну.
4. В кольцо одной толчком двумя.
5. Шаг - наскок на две.
6. Ассамбле.
7. Скачок.
8. Толчком одной, махом вперед другой.
9. "Открытый" толчком одной.
10. Пружинный бег.
11. Касаясь толчком одной.
12. Со сменой прямых ног впереди, сзади.

**Профилирующие элементы**

1. Толчком двумя.
2. Толчком двумя "разножка".
3. Толчком двумя прогнувшись.
4. Толчком двумя в кольцо одной.
5. Толчком одной махом вперед другой с выкрутом.
6. "Казак".
7. Шагом толчком одной.
8. Касаясь в кольцо.
9. Перекидной.

Основным требованием к обучению прыжкам является методически правильная последовательность обучения, соблюдение правила: "от базо­вых навыков к профилирующим упражнениям, далее - к их разновиднос­тям". Так, выбирая для начального обучения прыжки под № 1, 2, можно сформировать основные базовые навыки отталкивания и приземления.

**Прыжок выпрямившись**

*Физическая готовность*

Укрепление мышц стопы и голени.

*Техническая готовность*

* Умение выполнять пружину ногами.
* Умение сохранять правильную осанку.
* Навык выпрямленных коленей, оттянутых носков.

Последовательность обучения

1. Повторить пружины ногами, добиваясь упругого подседания с перека­том с полупальцев на всю стопу и активного разгибания стопы и коленей с сохранением осанки.
2. Постепенно увеличивая темп исполнения пружинных движений, пе­рейти на прыжки.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ошибка*** | ***Возможные причины*** |
| 1. Недостаточная высота полета | * вялое разгибание ног при толчке, низкий мышечный тонус |
| 2. «Жесткое» приземление | * не освоено пружинное движение |
| 3. Сгибание в тазобедренных суставах в полете | * отсутствует навык сохранения осанки |
| 4. Не натянутые стопы и колени | * легкий вариант исполнения |
| 5. Поднимание плеч | * иллюзия помощи при прыжке |

Причины ошибок как технические, так и физические. Подобные ошиб­ки неизбежны на данном этапе, т.к. в это время только закладывается вся "школа" движений и только в процессе выполнения этих элементов с посто­янным контролем и коррекцией посредством всех возможных приемов (по­каза, объяснения, образных выражений) формируются базовые навыки.

Последующие задания.

После того, как ученики научатся выполнять основу техники, можно ра­зучивать разновидности прыжков толчком двумя с приземлением на две:

1. Ноги врозь/вместе, на месте и с продвижением.
2. Сгибая ноги назад и вперед.
3. С разведением ног в полете.
4. С поворотами на 90°, 180°, 360°.

В процессе выполнения этих прыжков (в прыжковой серии на уроке) будут решаться задачи и физической подготовки: развитие выносливости, прыгучести, координации движений.

Не следует ожидать, что навыки отталкивания и приземления сформи­руются за 1-2 занятия. Это задача может решаться на протяжении всего пе­риода начального обучения и, к тому же, в разнообразных упражнениях.

**"Скачок"**

Это один из простейших прыжков, в процессе освоения которого фор­мируется навык отталкивания одной и приземление на толчковую.

*Физическая готовность.*

Укрепление мышц стоп и голени.

*Техническая готовность.*

* Умение выполнять позу прыжка - стойка на одной ноге, другая согну­та вперед, носок у колена.
* Умение сохранять осанку.

• Умение принимать разноименное положение рук и ног.  
Последовательность обучения.

1. Повторить высокий шаг с разноименным положением рук.
2. Выполнить шаги с остановкой в позе прыжка. Добиться четкой формы.
3. Переменный шаг, спружинив - стойка на носке, другая нога согнута в

колене.

1. То же, но выполнив прыжок.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ошибка*** | ***Возможные причины*** |
| 1. Одноименные положения рук и ног | * возрастные особенности координации |
| 2. Низкий толчок | * вялое разгибание голеностопных суставов |
| 3. Жесткое приземление | * низкий мышечный тонус |
| 4. Нечеткая форма, не натянутые носки и колени | * несформированная «школа» движений, неумение контролировать одновременно несколько элементов техники |

Ошибки предупреждаются и исправляются четким объяснением, выпол­нением имитационных форм в замедленном темпе, контролем положений.

Одним из базовых навыков, способствующим обучению толчку одной и эластичному приземлению, можно считать **пружинный бег.** На освоении этого упражнения настаивают Н.А. Овчинникова и Е.В. Бирюк (1998): "К сожалению, гимнастки не всегда выполняют правильно и эффективно это упражнение, которое состоит в мощном упругом толчке с короткого полуприседа одной ногой, другая в полете выпрямляется вертикально вниз и с носка принимает на себя вес тела при приземлении, после чего происходит; немедленный толчок и следующий прыжок. Прыжки выполняются пооче­редно правой и левой ногой. Плечи опущены, туловище прямое, руки работают как при ходьбе, очень сдержанно, в полете они выпрямлены, опущены и прижаты к телу. Высота полета может быть очень небольшой - когда но­ски чуть отрываются от пола, в этом случае основная нагрузка падает на стопы и максимальной - большим зависанием с прямыми ногами, вытяну­тыми носками, приподнятой головой. В основной части урока эти прыжки выполняются в чередовании с доскоками. Во вводной части урока упражнение, выполняемое с постепенным увеличением высоты, прекрасно разогревает стопы и содействует общему оживлению обмена веществ, что позволя­ет сократить время разминки и заменяет длительный бег по кругу, которым иногда злоупотребляют".

Это упражнение само по себе является средством повышения как физи­ческой, так и технической готовности гимнасток к освоению прыжков. Однако это упражнение можно давать уже достаточно подготовленным гимна­сткам. Младшие гимнастки с ним не справляются.

Из профилирующих упражнений наиболее широко применяемым и в то же время наиболее полно изученным является **прыжок шагом.**

В настоящее время технически совершенным считается прыжок шагом с разведением ног намного более 180°. Анализ видеосъемки показал, что гимнастка во время фазы амортизации (подседания) очень резко выполняет взмах ногой вперед-вверх на уровень головы, при этом туловище слегка на­клоняется вперед. По данным Р.И. Тарнопольской (1986) высшая точка ма­ха (торможение) должна совпасть с фазой отталкивания (отрывом толчко­вой ноги от опоры). Но в настоящее время лучшие гимнастки продолжают взмах ногой и после отталкивания, когда толчковая нога поднимается вы­соко назад, как правило выше 90° (115°-125°). Во время этого мощного взмаха ногами гимнастка продолжает подъем вверх, выпрямляя при этом туловище. После высшей точки полета маховая нога начинает опускаться, готовясь к приземлению, а толчковая еще долго удерживается на уровне выше горизонтали. Таким образом, за счет высокой амплитуды прыжка создается зрительное впечатление продолжительности сохранения формы прыжка в полете. Но прыжок с такими характеристиками доступен лишь гамнасткам высокого класса. Начинать же обучение возможно, имея для этого самые необходимые предпосылки.

*Физическая готовность.*

1. Достаточный уровень прыгучести.
2. Достаточный уровень пассивной гибкости - возможность сесть на шпагат.

3. Скоростная сила ног - выполнение махов ногами до уровня плеч.  
*Техническая готовность.*

1. Сформированные базовые навыки отталкивания и приземления раз­ными способами.
2. Умение выполнить пружинный, широкий бег.

3. Владение разбегом.  
Последовательность обучения.

* Разбег, широкий прыжок через воображаемое препятствие ("лужу", "пропасть" и т.п.) или реальное с использование ориентиров.
* "Разножки" с опорой о гимнастическую стенку.
* Поза шпагата с концентрацией внимания на положениях рук, корпу-I са, головы, а также на мышечных ощущениях.
* Повторение прыжка касаясь, с акцентом на удержание ноги назад.
* Прыжок толчком одной, махом вперед другой, приземлением на толч­ковую с акцентом на взмах ногой и сдержанным опусканием.
* Прыжок шагом в целом.

Этап углубленного разучивания и совершенствования может продол­жаться годами по мере возрастания физических и координационных воз­можностей гимнасток. По мере совершенствования гимнастка будет иметь возможность овладевать и другими, более сложными прыжками в этой группе прыжковых упражнений.

Аналогично можно проанализировать и другие профилирующие упраж-; нения и их разновидности.

**5. Акробатические и партерные элементы**

*Акробатические элементы* широко применяются во всех спортивных ви­дах гимнастики: акробатике, спортивной и художественной гимнастике. Отличительной особенностью акробатических упражнений является их ис­кусственность, то есть отвлеченность от естественных форм движений че­ловека, таких как ходьба, бег, прыжки.

Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову.

*Основным механизмом* акробатических движений является вращение те­ла вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счет вращения вокруг горизонтальных осей: фронтальной - движение вперед и назад и сагитальной - движение в сторону. Достигается вращательный момент за счет поочередной опоры разными частями тела или по тому же принципу в бе­зопорной фазе.

Классифицируются индивидуальные акробатические элементы следую­щим образом: во-первых, выделяют две группы элементов; статические и динамические, во-вторых, каждая группа подразделяется на структурные группы.

I группа - статические положения:

* мосты - на двух и одной ногах, руках;
* шпагаты - на правую, левую ногу, поперечный;
* упоры - стоя, сидя, лежа;
* стойки - на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

II группа - динамические движения:

* перекаты;
* кувырки;
* перевороты;
* повороты;
* сальто.

*Перекаты -* это вращательные движения тела с последовательным каса­нием опоры без переворачивания через голову. Виды перекатов:

* по направлению: вперед, назад, в сторону;
* по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись.  
  *Кувырки* - это вращательные движения тела с последовательным каса­  
  нием опоры и переворачиванием через голову.

Виды кувырков:

* по направлению: вперед и назад;
* по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись и комби­нированно;
* по соединениям: в стойку на голове, в стойку на руках.  
  Кувырки вперед могут также выполняться с фазой полета.  
  *Перевороты* - это вращательные движения тела с полным переворачи­  
  ванием и промежуточной опорой.

Перевороты делятся на:

* медленные;
* темповые.

Медленные перевороты (их еще называют перекидками) выполняются равномерным вращением тела без фазы полета, темповые перевороты име­ют одну или две кратковременные фазы полета.

Виды переворотов:

* по направлению - вперед, назад, в сторону;
* по способу опоры - через касание двумя руками, одной рукой и на пред­плечьях.

*Сальто -* это полное переворачивание тела в безопорной фазе (в полете). Виды сальто:

* по направлению - вперед, назад, в сторону;
* без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»;
* однооборотные и 2-4 оборотные.

Обучение акробатическим элементам осуществляется по общим прави­лам, но имеет некоторые особенности:

* при обучении акробатическим элементам широко применяется метод страховки и помощи;
* чаще, чем обычно применяется метод раздельного обучения.Напри-мер, при обучении перевороту вперед на одну ногу, раздельно изучаются стойка на руках и мост на одну ногу, затем элементы объединяются;
* особенно важно определить рациональную последовательность обуче­ния (так перекаты, надо изучать до переворотов);
* необходимо располагать специальным оборудованием: ковер, дорожка, маты, тренажеры.

**Партерные элементы**

Партерные элементы - это различные позы и движения в низких поло­жениях: седах, упорах, положениях лежа. Эти движения известны давно, но выделены они в отдельную структурную группу только в 1982 году в связи с их возросшей популярностью, и чтобы отделить их от акробатических элементов, количество которых в одной спортивной комбинации по худо­жественной гимнастике регламентировано.

Классификация партерных элементов:

* седы: обычный, на пятках (ё), бедре, ноги врозь, углом;
* упоры: присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади;
* положения лежа: на спине, животе, боку;
* движения: повороты, переползания, перекаты.

**Ходьба, бег и танцевальные элементы**

Ходьба и бег - это различные виды передвижений, характеризующиеся своеобразными способами постановки ног на опору и положениями ног в безопорном положении. Различия в ходьбе и беге заключается в наличии или отсутствии полетной фазы: в ходьбе её нет, а в беге - есть.

Спортивные виды ходьбы: походный, строевой, гимнастический (с нос­ка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.

Спортивные виды бега: семенящий, колени вперед, колени назад, выбра­сывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной впе­ред, с поворотом.

Специфические виды ходьбы и бега: мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий.

Танцевальные элементы - это характерные шаги, позы, движения, сти­листические положения или движения рук и головы, заимствованные из народных, современных и историко-бытовых танцев. Они используются в качестве стилизующих и связующих движений при использовании соот­ветствующей танцевальной музыки и значительно обогащают выразитель­ные средства гимнасток.

Ходьба, бег и танцевальные элементы являются отличной школой дви­жений, средствами формирования многих важных эстетических качеств.

В обучении этим элементам обычно придерживаются следующего по­рядка:

* вначале изучаются движения ног, затем рук, и, наконец, их координация;
* вначале изучаются элементы, затем соединения и потом комбинации элементов по частям.

**7.2. Содержательно-организационное обеспечение процесса обучения упражнениям с предметами**

* 1. **Общая характеристика упражнений с предметами**

Упражнения с предметами составляют основное содержание соревновательных программ по художественной гимнастике.

Соревновательные комбинации гимнасток высшей квалификации представляют собой сплав разнообразных движении телом с различными движениями предметами, выполняемые в сочетании с музыкой.

Применяемые в художественной гимнастике предметы отличаются по| форме, фактуре и размерам.

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.

Обруч - это предмет в форме кру­га, внутренним диаметром 80-90 см, толщиной (поперечным диаметром) 0,8-1,5 см, весом минимум 300 грамм, сделанный из пластмассы. Ранее при­менялись обручи из дюралюминия и дерева. Цвет по выбору.

Мяч - это резиновый шар, диаме­тром 18-20 см, весом минимум 400 грамм. Цвет по выбору.

Лента - это конструкция из па­лочки-трости длиной 50-60 см, диа­метром 1 см, подвижного крепления - карабинчика и полоски ткани дли­ной 6 м + подгиб 1 м и шириной 4-6 см, весом минимум 35 грамм (без тро­сти). Цвет по выбору.

Булавы - это два предмета, состо­ящие из бочкообразного тела, сужающейся шейки и шарообразной головки. Диаметр головки до 3 см, длина булавы 40-50 см, вес каждой булавы минимум 150 грамм. Цвет по выбору.

Для занимающихся художественной гимнастикой младшего и среднего возраста не только разрешается, но и рекомендуется применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Предметы, применяемые в художественной гимнастике, были отобраны из разных источников.

Упражнения со скакалкой и мячом были заимствованы из детских игр. Они вошли в отечественную художественную гимнастику с момента её за­рождения (с 1934 года) естественно и просто. Практически сразу же они были признаны и в международной художественной гимнастике, став обя­зательными предметами с 1965 года.

Упражнения с обручами использовала в работе с детьми одна из основа­тельниц художественной гимнастики Е.Н. Горлова ещё в 20-е годы.

Впервые с дюралюминиевыми обручами выступили 250 студенток ГАФК имени П.Ф. Лесгафта в 1946 году и с этого момента они вошли в оте­чественную программу художественной гимнастики. В международную программу вошли вначале деревянные обручи в 1967 году, но позднее они были вытеснены пластмассовыми.

Лента стала известна как предмет для танцев благодаря балету Рейн­гольда Глиера "Красный мак" в 1927 году. Идея танца с лентой принадлежа­ла её первому исполнителю Асафу Мессереру, который в детстве видел по­добный танец в исполнении бродячих китайских фокусников. В отечест­венной художественной гимнастике лента начала применяться сразу же, но в первой классификационной программе она была лишь произвольным уп­ражнением, а с 1954 года стала обязательным предметом. В международную I программу лента вошла в 1971 году.

Упражнения с булавами широко использовалась еще в середине 19 века в чешской Сокольской гимнастике, затем в середине 20 века они применя­лись в спортивной гимнастике. В отечественной программе художествен­ной гимнастики они появились с 1950 года, но в 1960 году были заменены вымпелами. Однако в международной программе в 1973 году признание по­лучили именно булавы.

**2. Биомеханические основы классификации упражнений с предметами**

Предметы художественной гимнастики хоть и имеют разную форму, фактуру, размеры и требуют к себе специфического подхода, но всё же с точки зрения техники как способа движения, у них есть общее - все они фи­зические тела и их движения подчиняются обшим законам механики.

С точки зрения механики предметы, как физические тела, могут совершать:

* поступательные движения по той или иной траектории;
* вращательные движения вокруг той или иной оси;
* вращательно-поступательные движения - двигаться по определенной траектории, вращаясь вокруг внутренней оси.

В упражнениях с предметами предмет может находиться:

* в связанном положений - в руке, на ноге, на туловище;
* в свободном положении - без гимнастки.  
  Находясь в связанном положении, предмет может:
* двигаться вместе с движением руки (ноги, туловища) - тогда по отно­шению к предмету действия гимнастки достаточно обозначить как удержание или баланс;
* предмет может двигаться в руке единственно возможным способом - i вращаться, то есть гимнастка может совершать вращательные движения;
* предмет может двигаться вместе с рукой и в руке, то есть совершать весьма разнообразные по конфигурации движения, которые условно могут | быть названы "фигурные движения".

Находясь в свободном положении, предмет может:

* лететь, то есть находиться в безопорном положении, что происходит в
* результате выпуска, выброса или отскока предмета, поэтому эту группу движений справедливо назвать "бросковые движения";
* предмет может свободно катиться по полу или телу гимнастки и, есте­ственно, что эти движения называются перекатными движениями.

Кроме вышеперечисленного, гимнастка сама может двигаться по отно­шению к предмету: прыгать через него или в него, входить в предмет другим способом, катиться на нем, вращаться и т.д. Но предмет при этом уже дви­гается одним из вышеназванных способов, поэтому выделять эти движения в отдельную группу с точки зрения биомеханики нецелесообразно.

Таким образом, опираясь на биомеханические закономерности упражне­ний с предметами, целесообразно классифицировать их следующим образом:

1. Удержание и баланс.
2. Вращательные движения.
3. Фигурные движения.
4. Бросковые движения.
5. Перекатные движения.

При этом "мелкая работа" предметами называется манипуляциями. В движениях предметами, как и в движениях телом, обычно выделяют пять фаз:

1. Исходное положение (пусковая поза).
2. Подготовительные действия (подготовительная фаза).
3. Основные действия (пусковая фаза).
4. Фаза реализации.
5. Завершающая фаза.

Исключение составляют бросок и ловля предметов - их следует рассма­тривать как двойное движение, состоящее из сдвоенного числа фаз.

**3. Удержание и баланс предметов**

Разная форма предметов предопределяет разные способы удержания предметов.

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. Кроме этого, скакалку можно держать:

- за один конец;

- за два конца одной рукой;

- за середину одной и двумя руками;

- за середину и конец;

- сложенной в 2-4 раза одной и двумя руками.

**Таблица 37**

**Классификация упражнений с предметами**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Структурные группы*** | ***Типы упражнений*** | ***Виды упражнений*** |
| Броски и пере­броски | прямые | боковые, лицевые, горизонтальные |
| обводные | под руку, ногу, плечо, за спину |
| крученые | по различным осям |
| нетипичным захватом | ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предета |
| двух предметов | параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные |
| Отбивы | об пол | вперед, назад, в сторону |
| телом | кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой |
| Ловли | простые | вперед и над собой, сбоку |
| обводные | под рукой, ногой, за спиной, за головой |
| сложные | в перекат, обкрутку, вращение и др. |
| нетипичным хватом | на ногу (и), на туловище, за конец, и за середину предмета |
| Передачи | простые | перед собой и над собой |
| обводные | под рукой, ногой, за спиной, за головой |
| Перекаты | по полу | вперед, назад, в сторону, обратный, по дуге |
| по телу | по кистям, одной и двумя рукам, по груди и плеча, по передней, задней и боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях |
| Вращения | на руках | на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях |
| на туловище | без и со смещением |
| на ногах | на двух и одной, свободной и опорной |
| Вертушки | на полу | без и со смещением |
| на теле | на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям без и со смещением |
| Обкрутки | рук (и) | кисти, кистью, предплечья, плеча всей руки |
| туловища | шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища |
| ног(и) | стопы, глени, всей ноги |
| Круги восьмерки |  | малые, средние и большие в разных плоскостях |
| Спирали, змейки, мельницы | вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях |
| Прыжки через предмет | с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом | вперед, назад и в сторону; с различным положением тела |
| через движущийся предмет | катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом |
| Элементы вхо­дом в предмет | надеванием | махом вперед, назад, внутрь, наружу |
| набрасыванием | горизонтально и с вращением вперед, назад и в сторону |
| Шагом прыжком | в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся, вертящийся и т.п.) |
| Складывание предметов | соединением концов поочередными перехватами | перед собой, сзади, сбоку, над и за головой |
| задеванием части тела обкручиванием | рук (и), ног (и), туловища |

Обруч обычно удерживается одной рукой и имеет два способа хвата:

* жесткий хват - обруч зажимается в кулак, как скакалка;
* свободный хват - обруч располагается на внутреннем ребре ладони между большим и указательным пальцами.

В связи с тем, что обруч - плоский предмет, его положение и движения различаются по плоскостям:

* лицевой;
* боковой;
* горизонтальной;
* наклонной.

В некоторых случаях обруч может удерживаться двумя руками жестким хватом снизу и сверху.

Мяч обычно удерживается на ладони при слегка разведенных пальцах кисти, основная опора мяча о ладонь осуществляется у основания пальцев, сама ладонь не касается мяча, подушечки пальцев касаются мяча лишь слегка, фиксируют, но не вжимаются в него. Запрещено прижимать мяч к запястью, предплечью или телу.

Мяч относительно самый тяжелый предмет (400 грамм) шарообразной формы и достаточно большого для кисти диаметра (18-20 см), поэтому удержание его, которое специалисты называют балансом, даже при простых движениях рукой или телом, объективно технически трудное действие.

Баланс мяча по сути - это сохранение устойчивого положения по отно­шению к кисти. По законам физики равновесие будет сохраняться, если проекция центра тяжести мяча не выйдет за пределы кисти. Поэтому во время движений рукой или телом необходимо так располагать кисть, чтобы она постоянно находилась под мячом.

Лента обычно удерживается следующим образом: конец палочки опира­ется в основание ладони, все пальцы, кроме указательного, собираются в кулак и зажимают палочку, указательный палец вытягивается вдоль палоч­ки и фиксирует её.

Булавы обычно удерживаются за головку двумя способами:

* жестким хватом (как палочку ленты);
* свободный хват (как концы скакалки).

Кроме этого, булавы иногда удерживаются:

* за середину шейки (как жесткий хват обруча);
* за тело (таким же способом, как и за шейку).

**4. Вращательные движения предметами**

Вращательные движения предметами - это круговые движения кистью. Вращательные движения классифицируются:

* по месту расположения оси вращения;
* по плоскости вращения;
* по части тела, осуществляющей вращение.

Неполное круговое движение называется махом или покачиванием.

Серия круговых движений, в которых ось вращения находится у края предмета, называется вращением.

Круговые движения, в которых ось вращения проходит через диаметр предмета, называются вертушками. Вертушки могут быть:

* связанные - с удержанием;
* свободные - опорные и полетные. Опорой для вертушек может быть: пол; кисть; нога; тело.

В том случае, когда ось вращения располагается снаружи от предмета и на какой-то части тела, выполняются обкрутки.

Обкрутки могут быть:

* руки;
* ноги;
* шеи;
* туловища;
* всего тела.

Кроме того, что вращательные движения различаются по типу враще­ний, они различаются по плоскости движений:

* лицевой;
* боковой;
* горизонтальной;
* наклонной.

Обычно вращательные движения выполняются рукой, но могут выпол­няться и другими частями тела: ногой, туловищем, шеей.

**5. Фигурные движения предметами**

Фигурные движения - это условное название группы движений, в ре­зультате которых предметы описывают в пространстве определенный рису­нок - фигуру.

Фигурные движения классифицируются:

* по рисунку предмета - фигуре;
* по плоскости движений предметами.

В результате движений кистью одновременно со смещением всей руки или только кисти или другой части руки могут быть нарисованы следую­щие фигуры:

1.Круги: малые - кистью, средние - локтем, большие - от плеча.

2. Мельницы - сочетание малых кругов в определенной последователь­ности:

а) двухтактные - два последовательных круга справа от кистей, затем  
два последовательных круга слева от кистей;

б) трехтактные - три последовательных круга справа, а затем слева от кистей;

1. Спирали - серия малых кругов, вытянутых в поперечную линию в ви­де спирали;
2. Восьмерки - это серия кругов в сочетании со смещением руки в на­званной форме. В зависимости от величины: малые, средние" большие;
3. Змейки - колебательные движения кистью: вверх-вниз или вправо-влево с вытянутой в длину формой.

Но плоскости выполнения фигурные движения могут быть:

* лицевые;
* боковые;
* горизонтальные;
* наклонные;
* круговые.

**6. Бросковые движения предметов**

Бросковые движения - это безопорные (полетные) движения предме­тов. Бросковые движения классифицируются:

1. По способу перехода предмета в безопорное положение:

а) выбросом - броски;

б) выпуском - переброски;

в) отскоком - отбивы.

2. По способу движения бросающей части тела:

а) махом;

б) разгибом.

3. По части тела, осуществляющей бросковое движение:

а) рукой или её частью;

б) ногой или её частью;

в) туловищем;

4. По направлению:

а) вверх;

б) вперед-вверх;

в) назад - вверх;

г) в сторону - вверх;

5. По наличию условного препятствия:

а) под руку;

б) под ногу;

в) под плечо;

г) за спиной;

д) за головой.

Основными, наиболее впечатляющими и трудными, являются следующие бросковые

элементы: броски, отбивы и ловли, которыми завершаются все бросковые движения.

Броски - это движения, сообщающие предметам продолжительное безо­порное (полетное) положение.

Бросок состоит из следующих фаз:

1. - подготовка к броску - принятие удобного положения;
2. - замах - движение по направлению противоположное броску, но обя­зательно в той же плоскости;
3. - разгон - активное движение руки в направлении броска;
4. - выброс - отпускание или выталкивание предмета;

5 - полет - нахождение предмета в безопорном положении.  
Перемещение свободного предмета совершается по параболе. Высота и форма траектории зависит от исходных условий вылета - направления и скорости. Время полета зависит от скорости вылета, а скорость - от резко­сти (быстроты и силы) броска.

Отбивы - это движения, в результате которых предметы после сопри­косновения с полом, частью тела или другим предметом приобретают по­летное (безопорное) положение.

Отбивы состоят из следующих фаз:

1. - свободное перемещение предмета;
2. - контакт - столкновение с неподвижным или движущимся предме­том, частью тела или полом;
3. - свободное перемещение по измененному направлению, где угол па­дения равен углу отражения.

Ловли - это прием предметов после свободного перемещения. Ловлями завершаются все свободные перемещения предметов: броско­вые и перекатные движения.

Ловли состоят из следующих фаз:

1. - подготовка к ловле - подъем руки или другой часта тела навстречу предмету;
2. - сопровождение - движение принимающей части тела по направле­нию падения предмета с целью выравнивания скоростей, без чего будет ли­бо отскок, либо очень жесткая ловля;
3. - контакт - соприкосновение ловящей части тела с предметом: контакт с мячом начинается с кончиков пальцев, остальных предметов - с ка­сания ладони;
4. - торможение - постепенная остановка - движение по той же траекто­рии с постепенным замедлением;
5. - завершение - прекращение движения (остановка) или переход в сле­дующее движение.

**7. Перекатные движения предметов**

Перекаты - это движение предметов путем ката по опорной поверхнос­ти от одного места до другого. Перекаты классифицируются:

1. По месту ката:

а) по полу;

б) по телу или его части.

1. По продолжительности:

а) большой;

б) средний;

в) малый.

1. По линии горизонта:

а) горизонтальные;

б) горизонтально - вниз;

в) горизонтально - вверх.

4. По направлению (для пола):

а) вперед;

б) в сторону;

в) назад;

г) обратный;

д) по дуге или кругу.

5. По наличию или отсутствию сопровождения и коррекции:

а) свободный;

б) сопровождаемый.

Перекаты состоят из следующих фаз:

1. Подготовительная - принятие удобного положения.
2. Толчковая - подталкивание предмета в нужном направлении.
3. Качения - свободное или сопровождаемое перемещение.
4. Торможения или контакта.
5. Завершения - остановка или переход в другое движение.

Для выполнения перекатов по телу облегчающим моментом является образование наклонной плоскости вниз. Чем она круче, тем легче и быстрее катится предмет, но при этом его труднее остановить.

Для завершения переката облегчающим моментом является образова­ние наклонной плоскости вверх, тормозящей перекат.

В принципе, перекат может выполниться и горизонтально, и горизонтально - вниз, и горизонтально - вверх. Направление переката будет зави­сеть от силы толчка.

**8. Правила обучения упражнениям с предметами**

Обучение упражнениям с предметами строится в соответствии с общи­ми основами, но имеет свои эффективные специфические правила;

1. Учить нужно не движением предметов, а действиям, обеспечивающим эти движения. Для этого незаменимыми являются имитационные упражнения.
2. Учить надо раздельно по структурным группам движений предметов. Толь­ко после освоения отдельных движений их можно объединять в соединения.
3. Учить движениям предметами надо изолированно от движений телом или при минимально необходимых, но, по мере освоения движений предме­тами, сочетать их с самыми разнообразными движениями тела по нараста­ющей трудности.
4. Чередовать обучение движениям предметами надо так, чтобы, во-пер­вых, чередовать нагрузку на разные мышечные группы, и, во-вторых, чтобы предшествующие движения готовили к исполнению последующих.
5. При обучении движений предметами надо многократно повторять их, не менее восьми раз, при этом задание должно предусматривать возвраще­ние в исходное положение.

6. Контролировать степень освоения движений предметами целесооб­  
разно по принципу "сколько из 10 раз получилось".

Для обучения упражнениям с предметами в учебно-тренировочных за­нятиях необходимо предусмотреть "предметные уроки". Обычно они про­водятся как V-VI фрагменты от начала урока, но иногда целесообразно на­чинать с них учебно-тренировочные занятия.

Предметные уроки могут быть двух типов:

* обучающие;
* совершенствующие.

Обучающие предметные уроки строятся по вышеизложенным прави­лам. Совершенствующие предметные уроки состоят из трех частей:

1. Раздельно-изолированные движения предметами по структурным группам с минимально необходимыми, движениями телом.
2. Комбинаторное исполнение движений предметами разных структур­ных групп с минимумом движений телом.
3. Совмещенное исполнение движений предметами с самыми разнооб­разными движениями телом.

**7.3 Содержательно-организационное обеспечение процесса хореографической подготовки гимнасток**

**Структура классического урока**

Классический урок состоит из нескольких разделов:

I) Exercice (экзерсис) - комплекс движений у станка, которые выраба­  
тывают силу ног, выворотность, эластичность мышц и устойчивость.

Ис­полняются движения ежедневно в определенной последовательности:

1. Demi и grand plie (дэми и гран плие).
2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандю-жэтэ).
3. Rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).
4. Battement fondu (батман фондю).
5. Battement frappe и battement double frappe (батман фраппэ и батман дубль фраппэ).
6. Rond de jambe en Г air (рон дэ жамб ан лер).
7. Petits battements sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэ-пье).
8. Battement relevelent и battement developpe (батман ролевэлян и бат­ман дэвлёппэ).
9. Grand battement jete (гран батман жэтэ).

II) Весь экзерсис переводится на середину зала (без опоры). Начинает­  
ся он с маленького (рабочего) adagio и заканчивается большим (танцеваль­  
ным) adagio.

Цель маленького adagio - проучивание и отрабатывание новых движе­ний, используемых впоследствии в большом adagio. При музыкальном раз­мере 4/4 оно может занимать от 4 до 8 тактов и, как правило, строится та­ким образом, что бы его можно было исполнить en deohrs ("туда") и en dedans ("обратно").

Большое adagio при музыкальном размере 4/4 занимает 12-16 тактов и строится только в одном направлении ("обратно" не исполняется). Главная цель большого adagio - развитие танцевальности и выразительности.

В первом классе adagio на середине - это различные сочетания позиций рук и положений корпуса. В дальнейшем adagio усложняется: включаются port de bras, вращения, прыжки par terr'Horo характера.

III) Allegro (от итал. - быстро, живо) - это прыжки различного характера  
от маленьких до больших.

**3.1.3. Позиции рук**

В классическом танце три позиции рук:

Первая позиция. Закругленные в локтях и запястьях руки со сближен­ными кистями подняты перед собой на уровне желудка.

Третья позиция. Изучается после того, как изучена I позиция: округлые руки наверху, над головой (чуть впереди).

Вторая позиция. Округлые руки открыты в стороны на уровне плеч (чуть покато). Это наиболее трудная позиция, учат ее по-разному: из I и из III позиций, но чаще из III. При проучивании II позиции из III руки немно­го приоткрываются наверх и, раскрываясь, опускаются ребром вниз до уровня II позиции. На II позиции рука должна стать как бы продолжением плеча, держится она верхней мышцей плеча, локоть смотрит в точку 5, ло­коть и мизинец составляют одну линию, запястье не должно быть "слома­но", оно также продолжает линию руки, плавно закругляясь. При проучива­нии II позиции из I руки начинают движение от пальцев и широко раскры­ваются друг от друга до уровня II позиции.

Помимо этих трех позиций руки могут также находиться в подготови­тельном положении. При этом они свободно опущены вниз с мягко закруг­ленными локтями и запястьями, кисти сближены, ладони обращены вверх, пальцы сгруппированы; руки не должны прикасаться к корпусу или слиш­ком отводиться вперед. Все остальные положения рук, существующие в классическом танце, - это производные от трех основных позиций.

Многие упражнения классического танца начинаются с предваритель­ного приоткрывания рук (или руки) в пониженную вторую позицию (так называемый "вздох рукой"). Это подготовка к упражнению, исполняется она на затакт, после чего руки (или рука) возвращаются в подготовительное положение.

Затакт - в музыке это ноты до первой тактовой черты, не образующие полного такта. При музыкальном сопровождении занятий - это вступи­тельные аккорды, вызывающие ощущение ожидания.

Грамотно работающие, хорошо поставленные руки, а также умение ими управлять сразу обнаруживают хорошую школу. Легкая, отзывчивая на каждое положение корпуса рука сделает любую позу живой, естественной и максимально выразительной. Кроме того, правильное положение рук поз­волит удержать равновесие на одной ноге.

**Структура народно-характерного урока**

Народно-характерный урок делится на три достаточно самостоятельные части:

1) Exercice (экзерсисе у станка. Народно-характерный экзерсис базиру­ется на движениях классического. Но если экзерсис в классике - это движе­ния у станка, которые вырабатывают силу ног, выворотность, устойчивость, развивают эластичность мышц, то цель народно-характерного экзерсиса, помимо вышеперечисленного, изучить и отработать основные элементы на­родных танцев, основные положения рук, корпуса, головы, а также в первом приближении познакомиться с народной музыкой. Поэтому в народно-ха­рактерном экзерсисе каждое движение исполняется под музыку какой-ли­бо определенной национальности, включает в себя элементы танца данной национальности, и, кроме того, уже у станка начинается работа над умени­ем передать характер народа, его темперамент, особенности его внутренне­го мира и душевного состояния.

Упражнения характерного экзерсиса включают в себя повороты стопы и бедер; удары стопой, каблуком, полупальцами; движения на присогнутых ногах; движения свободной стопой; резкие приседания, прыжки, скачки, подскоки; большое значение придается перегибам корпуса и различным port de bras (пор дэ бра). Упражнения у палки должны быть построены по принципу чередования движений (расслабление - напряжение, резкие -мягкие и т.д.). Существует определенная последовательность движений на­родно-характерного экзерсиса:

1. Demi и grand plie (дэми и гран плие).
2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандю-жэтэ).
3. Rond de jambe par terre и rond de pied (рон дэ жамб пар тэр и рон дэ пье).
4. Подготовка к "веревочке" и "веревочка".
5. Battement fondu (батман фондю).
6. Упражнения со свободной стопой и flic-flac (флик-фляк).
7. Выстукивание в русском характере.
8. Battement developpe (батман дэвлёппэ).
9. Выстукивание в испанском характере.

10. Grand battement jete (гран батман жэтэ).  
И. Port de bras (пор дэ бра).

1. Народно-характерные этюды на середине. Многие движения, изучен­ные ранее у станка, переносятся на середину зала, где они усложняются, и где к ним добавляются новые движения. На этой основе строятся неболь­шие танцевальные комбинации, которые занимают от 32-х до 64-х тактов музыки. Исполняются эти комбинации в характерах различных народнос­тей и называются этюдами. Основной задачей этюда является стремление передать в танце характер народа, его темперамент, особенности мироощу­щения. Большое внимание следует уделять правильной работе рук, так как именно руки придают многим движениям национальную окраску.
2. Народно-характерные танцы на середине. В данном случае танец -это большое, развернутое, законченное танцевальное произведение, в кото­ром могут быть задействованы как один исполнитель, так и несколько. В последнем случае танец включает в себя разнообразные рисунки и перест­роения. Кроме того, он может исполняться в парах. Танец может быть, как бессодержательным (народный танец в чистом виде), так и содержатель­ным (иметь фабулу). Разумеется, все перечисленные виды танцев исполня­ются под национальную музыку различных народов с использованием со­ответствующих характеру музыки движений и положений рук, ног, корпу­са, головы.

Все эти три части народно-характерного урока являются достаточно са­мостоятельными, и нередко при подготовке спортсменов специалисты при­меняют только одну из них. Однако начинать знакомить учеников с эле­ментами народно-характерных танцев следует, соблюдая определенный по­рядок: изучение народно-характерных этюдов и танцев на середине начинается после того, как проведена предварительная работа у станка. Движения у станка в данном случае являются своего рода подводящими упражнения­ми. По мере освоения всех трех частей народно-характерного урока можно оставить для регулярного использования только одну из них.

**Структура учебно-тренировочного занятия**

Учебно-тренировочное занятие принято делить на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть предполагает подготовку обучающихся к предстоящей работе. В основной части решаются главные учебно-тренировочные задачи занятия. Заключительная часть предназначена для плавного завершения занятия.

**Подготовительная часть занятия** художественной гимнастики обычно состоит из 4 фрагментов: танцевально-беговые упражнения, разминочные упражнения у опоры и на середине, равновесно-вращательная подготовка, прыжковая подготовка.

1фрагмент – упражнения по «кругу»:

1-я серия – спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);

2-я серия – специфические формы ходьбы (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий);

3-я серия – танцевальные шаги, соединения и комбинации.

2фрагмент – упражнения у опоры и на середине:

4-я серия – общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»);

5-я серия – хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батманы тандю, жете, рон де жамб, пар тер, батманы фондю, фраппе и сутеню, девлопе и релеве лян, гран батман жете.

3фрагмент – упражнения на середине:

6-я серия – упражнения для рук: классические, специфические, народно-характерные, современные;

7-я серия – специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);

8-я серия – упражнения в равновесии;

9-я серия - повороты на одной и двух;

10-я серия – соединение наклонов, равновесий, поворотов, воли и взмахов.

4фрагмент – прыжки:

11-я серия – упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки);

12-я серия – амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, кольцом и др.)

13-я серия – прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные);

14-я серия – прыжковые соединения;

15-я серия – соединения прыжков с другими движениями.

Примечание: 14 и 15 серии можно проводить с предметами.

**Основная часть состоит** из 2-3 фрагментов, в зависимости от намеченных видов многоборья или основных задач урока.

5фрагмент – первый вид многоборья: специально-двигательная подготовка, «предметный блок» (школа предмета), изучение и совершенствования техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

6фрагмент – второй вид многоборья: изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и композиций.

**Заключительная часть** обычно включает физическую подготовку в виде комплексов или круговой тренировки для гимнасток среднего и старшего возраста. Для младших гимнасток применяют игровое завершение с применением музыкальных и подвижных игр.

7фрагмент – общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.)

8фрагмент – музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

9фрагмент – подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

**8.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

1. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод.рек. - СПб: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
2. Барышникова Т.К. "Азбука хореографии". - СПб: Респекс Люкси, 1996.
3. Белова Н.А., Р.Н. Терехина "Методика обучения танцевальным уп­ражнениям". - СПб: ГДОИФК, 1991.
4. Васильева Е.Д. "Танец". - М.: Искусство, 1968.
5. Зацепина К., А. Климов, К. Рихтер, Н. Толстая, Е. Фарманянц "Народ­но-сценический танец" - М.: Искусство, 1976.
6. Звягин Д.Е. Цикл методических пособий по методике преподавания народно-характерного танца. - СПб: Государственный Университет Культуры и Ис­кусств, 1999-2000.
7. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации. – Ленинград, 1999г.
8. Лопухов А.В., А.В. Ширяев, А.И. Бо­чаров "Основы характерного танца". - Л.-  
   М.: Искусство, 1939.
9. Менхин Ю.В.Физическая подготовка в гимнастике. — М.: Физкультура и спорт 1989.
10. Пуни А.Ц. «Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте» М.: издательство «Физкультура и спорт», 1969 г.
11. Рудик П.Л. «Психология» М.: издательство «Физкультура и спорт», 1974 г.
12. Стуколкина Н.М. "Четыре экзерсиса.Будапешт, 1963 г. Сборная каманда.Уроки характерного танца". - М.: Всероссийское театральное общество, 1972
13. Ткаченко Т.С. "Народные танцы". - М.: Искусство, 1975.
14. Ткаченко Т.С. "Работа с танцевальным коллективом". - М.: Искусст­во, 1958.
15. Художественная гимнастика: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства (утверждена государственным комитетом по физической культуре и спорту СССР, Федерацией художественной гимнастики СССР), Киев, 1991г.
16. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры / под ред. Т.С. Лисицкой – М.: издательство «Физкультура и спорт», 1982 г.
17. Художественная гимнастика: Учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко, Москва 2003г.
18. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»

**6.2. Перечень аудиовизуальных средств и инртернет-ресурсов**

1. Олимпийские игры.
2. Чемпионат России по художественной гимнастике.
3. Первенство России по художественной гимнастике.
4. Чемпионат и Кубок мира по художественной гимнастике.
5. Чемпионаты Европы по художественной гимнастике.
6. «Художницы». Режиссер Александр Мугуров
7. «Первая школа»
8. «Кубок ветеранов по художественной гимнастике 2009»
9. «0лимпиада-2016. Художественная гимнастика. Многоборье»
10. Всероссийская федерация художественной гимнастики. Режим доступа: <http://www.vfrg.ru/>
11. www.m insport.gov.ru
12. www.sportgym rus.ru
13. www.sport.cap.ru
14. www.gim nast.cap.ru
15. http://iipsport.ru
16. . <http://iipetskregionsport.ru>

*Приложение 1*

**Нормативы оценки морфологических данных гимнасток**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Компоненты оценки** | **Требования (в скобках -юн.)** | **Сбавка, баллы** |
| 1 | Длина тела | 7-8 лет: 118-130см.  9-10 лет: 128-140см.  11-12 лет: 135-155см.  13-14 лет: 150-160см.  15-16 лет: 156-166см.  17-18 лет: 158-168см. | За каждый лишний или недостающий см сбавка 0,1 балл, за 0,5см - 0,5 балла |
| 2 | Индекс Брокка  (вес = рост-100) | 120-125см - 2-5  126-130см - 6-9  131-135см - 9-10  136-140см - 11-12  141-145см - 13-14  146-150см - 15-16  151-155см - 17-19  156-160см - 20-16  161-165см - 21-15  166-170см - 22-14 | За каждый лишний кг веса сбавка 1,0 балл, за каждые 100г - 0, 5 бал­ла |
| 3 | Пропорцио­нальность | Внешне хорошо воспри­нимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног | Незначительные нару­шения - 0,5 балла; значительные - 1,0 балл |
| 4 | Стройность | Внешне хорошо воспри­нимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бе­дер, голени | Незначительные нару­шения - 0,5 балла; зна­чительные нарушения -1,0 балл |
| 5 | Осанка | Внешне хорошо воспри­нимаемые изгибы позво­ночника (шейного, груд­ного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза | Незначительные нару­шения - 0,5 балла; зна­чительные нарушения -1,0 балл |
| 6 | Ноги | Внешне хорошо воспри­нимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, коле­ней и стоп | Незначительные нару­шения - 0,5 балла; зна­чительные нарушения -1,0 балл |