

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**
Национальный Олимпийский комитет Республики Узбекистан
Министерство высшего и среднего специального образования
Республики Узбекистан

**ЦЕНТР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ,
ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ
МИНИСТЕРСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА**

**ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА—ХУДОЖЕСТВЕННАЯ
ГИМНАСТИКА**



Ташкент-2019

Программа разработана:

Мунькова И. В. – РШВСМ по гимнастике, старший инструктор-методист

Абдураманова Т. Х. - РШВСМ по гимнастике, старший тренер–преподаватель по художественной гимнастике

Клубникина О.Ю. - РСШИОР старший тренер по художественной гимнастике

Рецензенты:

Эштаев А. К. -УзГИФК, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики, к.п.н., доц.

Эштаева В. Б. – УзГИФК, преподаватель кафедры теории и методики гимнастики.

Филиппова Г. Б. – Федерация гимнастики Узбекистана, генеральный секретарь

Утверждена и разрешена на печать Приказом Министра Физической культуры и спорта Республики Узбекистан № 1072 от 10 июня 2019 года.

I. ВВЕДЕНИЕ

Настоящая «Программа подготовки гимнастов в спортивно-образовательных учреждениях» разработана в соответствии с Законом Республики Узбекистан "О физической культуре и спорта", Постановлением Президента Республики Узбекистан "О создании спортивных школ высшего мастерства", Постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан "О мерах по дальнейшему совершенствованию деятельности детско-юношеских спортивных школ", Постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан от 23 сентября 2010 года №211 «О дальнейшем совершенствовании деятельности спортивных школ и системы материального стимулирования труда тренеров и специалистов спортивных школ». Постановлением Министерства по делам культуры и спорта Республики Узбекистан совместно с Национальным Олимпийским комитетом Республики Узбекистан от 9 марта 2016 г. № 2-3

История возникновения и современное состояние художественной гимнастики в Узбекистане.

Начало развитию художественной гимнастики в Узбекистане положила приехавшая в 1949 году в Ташкент выпускница Ленинградского института физической культуры им. Лесгафта Лилия Юрьевна Петрова. Работая преподавателем на факультете физического воспитания Ташкентского педагогического института, она стала тренером в республике по художественной гимнастике. Первыми ученицами были Тарабан, Мешенко, Казакова, Бояркина. Эти же гимнастки стали участницами первенства Союза в составе команды Узбекистана.

Около полугода художественная гимнастика в республике существовала нелегально. Условий для тренировок не было. Но благодаря настойчивости и целеустремленности Л.Ю.Петровой, художественную гимнастику поддержал председатель городского комитета А.М.Березовский. Он помог найти подходящее помещение для проведения занятий.

Одними из первых воспитанниц Лилия Юрьевны были: Сумарокова Э., Халмуратова Э., Кузнецова Э., Винер И., Торгашова О., Малкина А.

В 1950 году после утверждения в стране классификационной программы и состоявшегося в Москве сбора тренеров по художественной гимнастике узбекские спортсменки начали осваивать программу I и II разрядов. Всего занималось 10 человек, из них четверо выступали по программе II разряда, а шесть - выполнили норматив III.

В 1951 году художественная гимнастика преподается в вузах Ташкента. Проводится личное первенство Республики, в котором выступили 12 гимнасток. Тренер сборной команды Лилия Юрьевна Петрова выполнила норматив I разряда и стала чемпионкой города и республики. В этом же году две её воспитанницы выполнили норматив 2 разряда. Сборная команда Узбекистана на союзном первенстве 1951 г. в Тбилиси заняла второе место.

В 1952 году художественной гимнастикой занималось уже 146 человек, среди которых было много студенток. В этом же году сборная команда Узбекистана на первенстве СССР, проходившем в Свердловске, заняла II место, В Таллинне проводились I Всесоюзные юношеские соревнования по художественной гимнастике.

Юные спортсмены из Узбекистана заняли на этих соревнованиях 8 место в командном зачете, опередив коллективы Ленинграда, Литвы, Азербайджана, Молдовы и Казахстана. Гимнастка Шаверина заняла второе место по программе II разряда в личном зачете.

В апреле 1956 года впервые в республике было проведено лично-командное первенство. В нем приняли участие спортсменки общества "Буревестник» "Шахтер" и "Динамо". В командном зачете первое место заняли спортсменки ДСО "Буревестник", второе гимнастки "Динамо», третьи гимнастки "Шахтера". Абсолютной чемпионкой по I разряду стала воспитанница Л.Ю.Петровой Элеонора Сумарокова. По программе I разряда впервые выступала Э.Халмуратова - первая девушка узбечка, занимающаяся художественной гимнастикой.

Расширяется работа по художественной гимнастике в вузах Ташкента, работает группа в ДСШ ТашгорОНО, улучшается работа по подготовке разрядников, судей и инструкторов-общественников. Это позволило в 1957 году провести первенство вузов Узбекистана по этому виду спорта. Победительницей соревнований команда педагогического института. На втором месте команда студентов УзГИФК, с 1958 года ставшая бессменной участницей вузовских соревнований, не раз занимавшая первые места.

В 1958 году Всесоюзный совет физической культуры направил в Ташкент заслуженного тренера Ю.Н.Шишкареву. Под её руководством было проведено расширенное совещание Республиканского комитета по художественной гимнастике совместно с тренерами города и активом гимнасток. Вскоре после совещания были проведены судейский семинар и первенство вузов, главным судьей которого была Ю.Н.Шишкарева. 1958 год ознаменовался появлением первых мастеров спорта по художественной гимнастике в республике, ими стали Э.Халмуратова и Э.Сумарокова - обе воспитанницы Л.Ю.Петровой.

В 1959 году впервые в республике начала работу детская группа в городе Фергане. В Ташкенте проводится личное первенство Узбекского Совета "Буревестник". Две гимнастки - М.Видельгауз и Э.Кузнецова выполнили норму мастера спорта.

Введение в 1961 году в стране детской классификационной программы по художественной гимнастике послужило стимулом для развития этого вида спорта среди школьниц. Начали работать детские секции в ДСО ГорОНО. В 1962 году сборная команда девушек Узбекистана впервые принимала участие во Всесоюзных соревнованиях школьниц по художественной гимнастике, и заняли 9 место в командном зачете.

С 1962 года начала налаживаться научно-методическая работа по художественной гимнастике. Большая заслуга в организации пропаганды этой работы среди спортсменок принадлежит председателю Федерации художественной гимнастики Узбекистана доктору медицинских наук профессору А.И.Яроцкому. Под его руководством коллектив сотрудников и аспирантов принял участие в подготовке ведущих гимнасток на строго научной основе.

В период с 1955 по 1963 гг. сборная команда Узбекистана по художественной гимнастике регулярно принимала участие в первенствах страны, хотя наши спортсменки выступали в этих соревнованиях ещё неуверенно. Однако рост спортивных связей и обилие соревнований, положительно сказались на её развитии в республике.

С 1959 года по 1963 год художественной гимнастикой более активно начали заниматься в Фергане, Андижане, Самарканде: увеличилось количество мастеров спорта, спортсменок - разрядниц, судей и общественных инструкторов.

К 1964 году в республике заметно увеличился процент занимающихся из числа девочек местной национальности, уже тогда функционировали 17 детских групп: из них 8 - ДСО "Мехнат", 3 - в ДСШ №4, одна - при спортивном клубе УзГИФК, 3 группы в Самарканде, одна в Фергане, одна в Андижане.

На первенстве союза в тот же год, проходившем в Ташкенте, сборная команда Узбекистана успешно выступила, заняв 8 место.

В 1965 году в Ташкенте начал работу президиум Федерации по художественной гимнастике. Следует отметить, что в 60-е годы художественная гимнастика росла и развивалась в основном в городе Ташкенте: в областях не наблюдалось почти никакого сдвига.

В марте 1966 года было проведено личное первенство Узбекистана. Эти соревнования явились, как бы, отборочной прикидкой для формирования сборной команды республики для участия в первенстве СССР.

Личное первенство Узбекистана проводилось в Ташкенте, по программе мастеров спорта выступало 3 человека: Менлибекова, И. Винер, Народницкая. Было отмечено, небывалое количество участников соревнования: если прошлое первенство насчитывало 20-30 человек, то в первенстве 1968 года приняло участие 68 человек, из них 29 - из Ферганы, Самарканда и Андижана.

В апреле 1968 года в Ленинграде прошли соревнования на первенство союза. Команда Узбекистана заняла 12 место.

На ХУ Всесоюзной спартакиаде школьников в сентябре 1978 года команда республики заняла второе место. Ольга Тимофеева лидер нашей сборной, заняла 3-место.

80-е подарили новые громкие имена Толмачева Т., Присмотрова Л., Зарипова В., Шаталина В., Демина Т. Среди этих гимнасток выделялась яркой индивидуальностью и эмоциональностью Венера Зарипова. Впервые она обратила на себя внимание на чемпионате союза 1981 года, проходившем в городе Киеве. На этих соревнованиях В.Зарипова заняла 5 место. Среди 17 участвующих команд Узбекистан занял 4 место. Наши девушки выступили на этом чемпионате намного лучше, чем на предыдущих. Это говорит о том, что возросло техническое мастерство гимнасток а, соответственно, возрос коэффициент сложности составленных композиций.

В 1982 года в Ташкенте прошел очередной чемпионат республики по художественной гимнастике в программе XIX Спартакиады Узбекистана. Участвовало 6 областей, что стало свидетельством планомерного развития художественной гимнастики и на периферии Узбекистана.

Первое место заняла команда Ташкента, абсолютной чемпионкой в личном первенстве стала Вера Шаталина.

В 70-80 годы команду сильнейших гимнасток Узбекистана скорее всерьез, чем в шутку называли «малой сборной СССР», Марина Николаева, Венера Зарипова, Елена Холодова - воспитанницы И.А.Винер - блистали не только на всесоюзной, но и на мировой арене.

С 1991 года старшим тренером сборной команды республики Узбекистан являлся заслуженный артист балета Васильев В.А. Успехи художественной гимнастики Узбекистана - это не только заслуги талантливых гимнасток, но и беззаветно преданных своему делу тренеров и специалистов.

В 1996 году после семинара судей в Таллинне тренеры В. В. Шевченко (г. Навои) и Р.А. Хохлова (г. Бухара) получили категории «международного судьи».

Федерация художественной гимнастики Узбекистана была официально зарегистрирована Министерством юстиции в 1998 году. Летом текущего года был

проведен международный семинар судей в городе Ташкенте под руководством Э.Абруцина (ответственный секретарь FIG). После сдачи экзамена международную категорию получила тренер сборной команды Узбекистана Малкина А.А.

На Всемирных играх в Москве (1998 г.) команда Узбекистана была 12-ой. К началу 2000-ных звучат имена Анастасия Берестецкая, Елена Подгорнова, Маргарита Алимова.

В Республике много талантливых гимнасток и тренеров, энергия и целеустремленность, которых преодолевают все трудности. В 2003 году гимнастки Узбекистана приняли участие в Кубке мира прошедшего в городе Баку, в чемпионате Мира в Венгрии.

В 2004-м в прошедшем в Китае Чемпионате Азии Олеся Ашаева завоевала бронзовую медаль, а в соревнованиях среди молодежи, Ульяна Трофимова - золотую и бронзовую медали. Неплохой уровень подготовленности продемонстрировали Анастасия Берестецкая, Рита Алимова, Екатерина Бабина. Также высокие места заняли наши самые молодые гимнастки, принявшие участие в Baby Cup Alina.

Самой высокой оценки достойны тренера воспитавшие этих гимнасток – В. Шевченко, А. Малкина, Р. Хохлова, Т. Роговая и И. Борисенко.

В 2004-2005 гг. Узбекистан выступил в роли организатора этапов Кубка мира. Новая эпоха развития гимнастических дисциплин в Узбекистане началась с момента объединения уже существующих Федераций в единую Федерацию гимнастики Узбекистана. Произошло это в 2005 году.

Открывается один из лучших в мире гимнастических центров – Универсальный Дворец спорта. В феврале 2010-го здесь прошел Чемпионат Азии среди юниоров. В июне этого года в городе Навои состоялся международный турнир, посвященный памяти мастера спорта международного класса Анастасии Берестецкой, на котором, помимо гимнастов из Узбекистана, были представлены команды из Казахстана, Азербайджана и России.

В сентябре 2011 г в Ташкенте состоялся финальный этап Кубка мира по художественной гимнастике. Важным событием в эти дни стало заседание исполнительного комитета Азиатского гимнастического Союза под руководством президента AGU Рахмана Аль Шатри. Участниками были представители 17 государств континента.

А сразу после этапа кубка мира, во Франции на лицензионном чемпионате мира Ульяна Трофимова впервые в истории художественной гимнастики Узбекистана завоёвывает путёвку на летние Олимпийские игры в Лондон. Прославляли нашу республику Джамиля Рахматова и ряд молодых гимнасток Азиза Мамаджанова, Лера Давыдова, Майя Филиппова, Саноккулова Замира и многие другие.

В августе 2007 года была открыта республиканская школа высшего спортивного мастерства по гимнастике. С 1 го января 2012 года на базе, теперь уже бывшего «Универсального» дворца спорта, одного из лучших в мире гимнастических центров, начала функционировать Республиканская специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по художественной гимнастике.

В мае 2012 года в столице проведен очередной, ставший уже традиционным этап Кубка мира.

Групповые командные упражнения применялись вначале в соревнованиях женщин по спортивной гимнастике на Олимпийских играх 1928 и 1952 годах с 8 обручами, а в 1956 году – с 16 булавами.

В программу мировых чемпионатов по художественной гимнастике групповые комбинации вошли в 1967 году, команды из 6 гимнасток выполняли упражнения с 12 обручами. На чемпионате мира 1971 года были опробованы групповые упражнения с двумя разными предметами: 3 мяча, 3 обруча.

В 1987 году в программу введено двоеборье: групповые упражнения с одинаковыми предметами и групповые упражнения с двумя разными предметами.

С 1995 года сокращен численный состав групп с 6 до 5 спортсменок, а в 1996 году групповые упражнения вошли в программу Олимпийских игр.

В 2008 году в Узбекистане началось развитие групповых упражнений, связано это с открытием в августе 2007 года Республиканской школы высшего спортивного мастерства по гимнастике. В 2016 году наши «групповички» завоевали олимпийскую лицензию, которая дает право, впервые в истории художественной гимнастике Узбекистана на участие в XXXI летних Олимпийских играх 2016 года в Рио де Жанейро (Бразилия).

Художественная гимнастика как вид спорта.

В настоящее время 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.

Цель художественной гимнастики - гармоническое развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор обучающихся, знакомят с народным творчеством, развивают у них любовь к искусству своего народа и народов мира. Способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощённости, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Художественная гимнастика - ациклический, сложно координационный вид спорта.

Основными её средствами являются:

- упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т.д.);
- упражнения с предметами (обруч, мяч, булавы, скакалка, лента);
- элементы классического танца;
- элементы народных танцев;
- элементы историко-бытовых и современных танцев;
- акробатические упражнения;
- ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой);
- элементы пантомимы;
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные)

упражнения);

- упражнения из других видов спорта.

Упражнения художественной гимнастики характеризуются в основном произвольным управлением движением. Действие гимнастки, свободно передвигающейся по площадке, лишь в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями. Поэтому одна из основных задач технической подготовки в художественной гимнастике связана с искусством владения своим телом в естественных условиях. Последние обстоятельства в значительной мере определяют и структуру необходимых для занятий художественной гимнастики физических качеств.

Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются её основным содержанием.

Художественная гимнастика - многоборье.

Гимнастки всех разрядов соревнуются только по произвольной программе. Кроме того, программой предусматриваются парное и групповое (6 спортсменок) упражнения с одним или двумя разными предметами. Гимнастки могут участвовать в личном первенстве (в многоборье, в отдельных видах многоборья), в групповых упражнениях и в командном первенстве.

Одна из существенных особенностей художественной гимнастики - значение композиционного решения произвольных упражнений. Тенденция к относительному выравниванию технических и функциональных возможностей гимнасток, претендующих на завоевания призовых мест в соревнованиях высокого ранга, существенно обостряет соревновательную борьбу, победа в которой начинает определяться оригинальностью, новизной композиции произвольных программ (как в индивидуальном, так и в групповом первенстве).

Художественная гимнастика - групповые упражнения.

Групповые комбинации (упражнения) выполняются пятью гимнастками. Каждая команда должна представить две комбинации на разную музыку:

1-я комбинация – с одинаковыми предметами;

2-я комбинация – с двумя разными предметами (2 + 3).

Предметы для групповых комбинаций определяет технический комитет Международной федерацией гимнастики (FIG). Через 2 года один комплект предметов заменяется.

Групповые комбинации составляются на основе трудности индивидуальных упражнений, совпадают и многие другие требования: к содержанию, музыке, композиции и исполнению. Но имеются и существенные отличия.

Особенности комбинации групповых упражнений обусловлено одновременностью 5-ти гимнасток и возможностями, которые этот факт представляет. А именно:

1 – большим разнообразием возможных построений и перестроений;

2 – целесообразностью взаимодействия гимнасток во время выступлений;

3 – разнообразием вариантов группового движения – одновременным

выполнением как одинаковых, так и разных движений.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Настоящая «Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ и спортивных школ высшего мастерства по художественной гимнастике» (Далее - Учебная программа) разработана в соответствии с Законом Республики Узбекистан "О физической культуре и спорта", Постановлением Президента Республики Узбекистан "О создании спортивных школ высшего мастерства", Постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан "О мерах по дальнейшему совершенствованию деятельности детско-юношеских спортивных школ", Постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан от 23 сентября 2010 года №211 «О дальнейшем совершенствовании деятельности спортивных школ и системы материального стимулирования труда тренеров и специалистов спортивных школ». Постановлением Министерство по делам культуры и спорта Республики Узбекистан совместно с Национальным Олимпийским комитетом Республики Узбекистан от 9 марта 2016 г. № 2-3

Эффективность работы спортивно-образовательных учреждений во многом зависит от учебных программ. Для этого разработана Учебная программа, отвечающая современным требованиям подготовки спортивного резерва, учащихся внешкольных спортивно-образовательных учреждений и государственных специализированных спортивно-образовательных учреждений (школ-интернатов), а также высших образовательных учреждений.

Спортивно-образовательным учреждением является:

- республиканская специализированная школа-интернат олимпийского резерва (РСШИОР);

В основу учебной программы подготовки спортсменов заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность внешкольных спортивно-образовательных учреждений и основополагающие принципы подготовки спортивного резерва, рекомендации по результатам научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, соревновательной подготовки).

Принцип преемственности 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 физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена

вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования внешкольных спортивно-образовательных учреждений, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных программ, были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годичного цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика.

Предлагаемая Учебная программа построения учебных процессов для внешкольных спортивно-образовательных учреждений включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса, нормативных документов, регламентирующих работу спортивно-образовательных учреждений.

Программа внешкольных спортивно-образовательных учреждений разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу данных учреждений.

Учебно-тренировочные группы (УТГ) формируется на конкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. И наличием спортивного разряда.

Группы спортивного совершенствования (ГСС) формируется из спортсменов, прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших приемные и переводные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке, требования к уровню их спортивного мастерства. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей, а также динамики показателей физического и психического развития, функциональных показателей учащихся.

Группы высшего спортивного мастерства (ГВСМ) комплектуется из числа спортсменов, прошедших предшествующий этап подготовки, выполнивших нормативные требования программ по видам спорта: в командных игровых видах спорта для спортсменов старше 18 лет - первый спортивный разряд, для спортсменов моложе 18 лет - первый юношеский разряд, в остальных видах

спорта - разряд кандидата в мастера спорта (при условии утверждения персонального списка состава группы).

таблица № 1

РЕЖИМ
учебно-тренировочной работы по этапам подготовки
спортивного резерва внешкольных спортивно-образовательных учреждений

Уровень и этапы подготовки занимающихся	Год обучения	Режим учебно-тренировочной работы с учебными группами (часов в неделю*)	Группа видов спорта
			I
			Наполняемость учебных групп
Высшее спортивное мастерство (СДЮСШ)	1 год	32	3
	свыше 2-х лет	28	4
Спортивное совершенствование	2 год	26	5
	1 год	24	6
Учебно- тренировочный	свыше 3-х лет	20	8
	3 год	18	8

Примечание для СДЮСШ: При наличии в составе учебных групп одного или нескольких членов сборной команды Республики (основной состав) количество часов в неделю данной группы может быть увеличено до 36 часов

* учебно-тренировочное занятие определяется в академических часах.

1 (один) академический час равен 45 минутам.

I группа – все олимпийские виды спорта

**** для сборных команд республики**

Администрации спортивной школы предоставляется право сокращать наполняемость групп учебно-тренировочных – до 6-7 человек, но не более чем на 30% от общего количества групп, в зависимости от времени года и этапа специфики подготовки.

таблица № 2

РЕЖИМ
учебно-тренировочной работы и требования по физической,
технической и спортивной подготовке

Уровень и этапы подготовки занимающихся	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления*	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Высшее спортивное мастерство	свыше 1 года	15 и старше	Уровень спортивных результатов Стабильность динамики спортивных результатов
Высшее спортивное мастерство	1 год	14 и старше	Уровень спортивных результатов Стабильность динамики спортивных результатов
Спортивное совершенствование	свыше 2-х лет	14-20	Уровень спортивных результатов. Показатели надежности спортив-
	2 год	13-19	

	1 год	12-18	ных результатов
Учебно- тренировочный	свыше 3-х лет	11-17	Выполнение контрольно-переводных нормативов и выполнение требований по спортивной подготовке
	3 год	10-16	

* Указывается только минимальный возраст зачисления в спортивную школу.

таблица №3

Разрядные требования по этапам подготовки

Уровень и этапы подготовки занимающихся	Год обучения	Разрядные требования учащимся
		I группа видов спорта
Учебно- тренировочный этап	3 год	II вз. р.
	свыше 3-х лет	II, I вз. р.
Спортивное совершенствование	1 год	КМС
	2 год	КМС
	свыше 2-х лет	КМС, МС
Высшее спортивное мастерство	1 год	МС, МСМК
Высшее спортивное мастерство	весь период	МС, МСМК

таблица № 4

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН- ГРАФИК

на 52 недели учебно-тренировочных занятий спортивно-образовательных учреждений

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		УТГ		СС			ВСМ	
		3 год	свыше 3-х лет	1 год	2 год	свыше 2-х лет	1 год	сборные команды весь период
1.	Общая физическая подготовка	187	156	187	135	146	86	94
2.	Специальная физическая подготовка	245	256	312	338	364	332	374
3.	Спортивная техническая подготовка	234	260	312	473	510	665	748
4.	Тактическая подготовка	140	208	249	199	215	332	374
5.	Теоретическая подготовка	24	24	24	24	24	24	24
6.	Психологическая подготовка	66	80	94	111	121	141	164
7.	Контрольно-переводные	10	12	14	12	12	12	12
8.	Контрольные соревнования							
9.	Инструкторская и судейская практика*	16	18	20	22	24	30	30
10.	Участие в соревнованиях							

11	Восстановительные мероприятия**	14	26	36	38	40	42	52
12	Медицинское обследование							
	ИТОГО	936	1040	1248	1352	1456	1664	1872
	Объем в часах	18ч	20 ч.	24 ч	26 ч	28 ч.	32 ч	36 ч.

* На этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки не проводится

** На этапах спортивно-оздоровительном, начальной подготовки и учебно-тренировочном 1 и 2 годов обучения и не проводится.

таблица № 5

**ПРИМЕРНОЕ СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ
общей физической, специально-физической, техникой, тактической, специально-технической, психологической, теоретической подготовки по годам обучения в процентах (%)**

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		УТГ		СС			ВСМ
		3 год	свыше 3-х лет	1 год	2 год	свыше 2-х лет	
1.	Общая физическая подготовка	20 %	15 %	15 %	10 %	10 %	5 %
2.	Специальная физическая подготовка	25 %	25 %	25 %	25 %	25 %	20 %
3.	Специальная техническая подготовка	25 %	25 %	25 %	35 %	35 %	40 %
4.	Тактическая подготовка	15 %	20 %	20 %	15 %	15 %	20 %
5.	Психологическая подготовка	7,4 %	7,7 %	8 %	8,2 %	8,3 %	8,5 %
6.	Теоретическая подготовка	2,6 %	2,3%	2 %	1,8 %	1,7 %	1,5 %
7.	Другие	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %

таблица № 6

Примерный учебный план по теоретической подготовке.

Содержание занятий	Расчёт учебных часов по группам						
	УТГ		ГСС			ВСМ	
	год обучения						
	3-й	свыше 3-х	1-й	2-й	свыше 2-х	1-й	весь период
Строение и функции организма человека	2	1	1	1	1	1	1
Закаливание, спортивный режим, питание и гигиена гимнасток	2	1	1	1	1	1	1
История развитие и традиции художественной гимнастики	2	1	1	2	1	1	1
Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	1	1	1	1	1	1
Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь	2	1	1	1	1	1	1
Медицинский контроль и самоконтроль	2	1	1	2	1	1	1
Общая и специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1
Общая характеристика спортивной тренировки	1	1	1	1	1	1	1
Основы техники и методика обучения	1	2	2	2	2	2	2

упражнениям художественной гимнастики							
Методика проведения тренировочных занятий	1	1	1	1	1	1	2
Основы музыкальной грамоты	2	2	2	2	2	2	2
Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций	1	2	2	2	2	2	2
Правила судейства, организация и проведения соревнований	1	2	2	2	2	2	2
Планирование и учёт в тренировочном процессе	1	2	1	1	2	1	2
Контроль над тренировочными нагрузками	1	1	2	1	1	2	1
Правила безопасности на тренировках и соревнованиях.	1	2	1	1	1	2	1
Выдающиеся отечественные спорт-смены в избранном виде спорта	1	1	1	1	1	1	1
Единая спортивная классификация	1	1	2	1	2	1	1
ВСЕГО:	24	24	24	24	24	24	24

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – процесс овладения системой специальных знаний, являющихся фактором спортивного совершенствования и соревновательной деятельности. Наиболее важные компоненты теоретической подготовленности - знания о естественно-научных основах спорта, структуре и технике упражнений, методологии их освоения, управлении тренировочными нагрузками, особенностях становления и поддержания спортивной формы, психологии соревнований, медицинского контроля и самоконтроля, рациональном режиме работы и отдыха, принципах обеспечения безопасности занятий. Значение теоретической подготовки возрастает по мере усложнения программы подготовки спортсменок и повышения ответственности соревнований. В старших разрядах необходимо проведение специальных занятий по теоретической подготовке.

III. СТРУКТУРА УГЛУБЛЕННОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК.

таблица № 7

Этапы подготовки				
№	Этапы	Возраст	Учебные группы	Требования к подготовке
1	Этап углубленной подготовки	10 лет 11 лет	УТГ- 3 г.об. УТГ- 4 г.об.	Выполнение норматива КМС и МС
2	Этап спортивного совершенствования	12 лет 13 лет 14 лет	ГСС -1 г.об. ГСС -2 г.об. ГСС -3 г.об.	Выполнение норматива МС, МСМК
	Этап высшего спортивного мастерства	14 лет и старше	ВСМ -1 г.об. ВСМ свыше года	МСМК, высшие достижения.

3.1. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – это многолетний, круглогодичный специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

В содержании спортивной подготовки принято выделять следующие виды: физическую, техническую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку (таблица № 8).

таблица №8

Виды и компоненты спортивной подготовки

№	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 объёмы и интенсивность нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий восстановления
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, развития 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 сосредоточенности и мобилизации
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановки и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления
5.	Теоретическая	Лекционная, в ходе практических занятий. Самостоятельная.	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
6.	Соревновательная	Соревнования, модель-ные тренировки, прикидки	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений

Целью этапа спортивного совершенствования гимнасток **12-14 лет** является выполнение высоких нормативов: мастеров спорта и мастер спорта международного класса, а также достижение высоких результатов в крупнейших официальных соревнованиях:

- Первенства и чемпионаты региона;
- Первенства и чемпионаты спортивных обществ;
- Первенства и чемпионат РУЗ в групповых упражнениях;
- Кубки, первенства, чемпионаты городов республиканского значения;
- Участие в классификационных соревнованиях официального календаря.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ

на этапе спортивного совершенствования спортсменок 14 лет.

Основные задачи подготовки гимнасток 14 лет на этапе спортивного совершенствования для ГСС-3 года обучения:

1. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности во всех аспектах.
2. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок.
3. Достижение высокого уровня надежности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных элементов соединений.
4. Постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений.
5. Максимальное раскрытие индивидуальных особенностей, исполнительского стиля, мастерства, виртуозности и выразительности.
6. Углубление психологических и тактических знаний и умений, достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к соревнованиям.
7. Достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях высокого ранга.

Основные средства подготовки на этапе спортивного совершенствования для ГСС-3 года обучения:

1. Специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, хореографические, народно-характерные, современно-танцевальные и комплексные, общие и индивидуальные.
2. Индивидуальная работа над элементами, соединениями и композициями.
3. Индивидуальная специально-физическая подготовка.
4. Индивидуальная теоретическая, психологическая и тактическая подготовка.
5. Индивидуальный график соревнований, прикидок и модальных тренировок.

Для данного возраста характерна высокая степень функционального совершенства, поэтому именно в этом возрасте можно ожидать интеллектуальную и эмоциональную зрелость, пластичность, музыкальность, более сложное в образном отношении исполнение. Но и этот возраст имеет свои проблемы.

Возрастные проблемы и способы их решения на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

таблица

№9

Возрастные особенности	Методические способы решения
1. Критическое отношение к своим спортивным возможностям, сомнения в целесообразности продолжения напряженных тренировок.	Четко определить задачи на предстоящий тренировочный цикл, ознакомить гимнастку с календарем планируемых сборов, соревнований и др. выездных соревнований.
2. Угнетает монотонность тренировок как по содержанию, так и по нагрузкам.	Чередовать варианты разминок, менять место и условия тренировок, участвовать в показательных мероприятиях.
3. Появляется психологическая усталость.	Больше практиковать отвлекающие мероприятия.
4. Нередки нарушения возрастного физиологического цикла.	Строить тренировочный процесс с учетом ОМЦ, осуществлять регулярный врачебный контроль.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства гимнастки тренируются 6 – 12 раз в неделю по 5 - 6 часов, выполняя большой объем работы при её высокой интенсивности.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
для группы спортивного совершенствования 3 года обучения**

таблица №10

Возраст	Тесты	Требования
14лет.	1. Гибкость.	
	Захватить руками нижнюю часть голени, держать 5 сек. , затем перейти в «складку»,	Колени прямые, во время «складки» грудь касается полностью бедер.
	Лежа на полу, на животе, сильный наклон назад.	Руки и туловище параллельны полу. Держать 5 сек.
	2. Поднятие ног.	
	Поднять ногу (правую, левую) вперед, в сторону без опоры.	Нога выше головы с сохранением вертикального положения туловища без компенсаторного выведения таза. Держать 5 сек.
	3. Прыжки.	
	Серия прыжков – 4 двойных, 4 вверх, ноги врозь (10 серий).	Колени и носки оттянуты, угол разведения ног близко к шпагату.
	4. Вертикальное равновесие.	
	Вертикальное равновесие на носке правой и левой ногой назад.	Нога выше уровня горизонтали. Держать 15 сек.
5. Заднее равновесие с касанием		
Заднее равновесие с касанием рукой пола. Выполнить 10 раз в максимальном темпе из и. п., стоя боком к гимнастической стенке, держась за рейку, левая (правая) нога вперед, руки вверх.	Нога в положении близко к шпагату, рукой коснуться пола, выход в вертикальное равновесие с хорошей осанкой. Время выполнения – 12 сек.	
6. Пространственно-координационный тест (ПКТ).		
	<ul style="list-style-type: none"> - три разноименных поворота на 360⁰ из. и. п. – выпад; - три кувырка вперед; - заднее равновесие; - три поворота на 180⁰ прыжком (ноги вместе); - три кувырка вперед; - заднее равновесие; - три поворота на 360⁰ прыжком (ноги вместе); - шагом вперед вертикальное равновесие на правой ноге, левую ногу назад. 	<p>Время выполнения 11, 5 сек.</p> <p>Учитывается техника выполнения поворотов, равновесий группировки в кувырках.</p>

Примечание: 1. Данные упражнения предназначены для совершенствования специальных физических качеств, выполнения элементов трудности по специальным требованиям программы МС и МСМК, участия в соревнованиях по программе МС, выполнения норматива МС и его подтверждение, выполнения норматива МСМК.

2. Тесты оцениваются по 10-балльной системе, минимальный переводной балл - для 14 лет и старше -9,5.

таблица №11

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов для группы спортивного
совершенствования свыше 2-х лет обучения (ГСС- 3 года обучения) 28 час.)**

№ п/	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	

1.	Общая физическая подготовка	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	146
2.	Специальная физическая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	34	30	364	
3.	Спортивно-техническая подготовка	42	43	42	42	42	43	42	42	43	43	43	43	510	
4.	Тактическая подготовка	11	24	15	20	27	14	19	22	15	17	13	18	215	
5.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	
6.	Психологическая подготовка	10	11	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	121	
7.	Контрольные и переводные норм.	3			3					3			3	12	
8.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов													
9.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	
10.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий													
11.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	40	
12.	Медицинское обследование	Вне сетки часов													
	Объём в часах	116	128	116	124	128	116	120	124	120	120	120	124	1456	

Возрастные проблемы и способы их решения на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

таблица №12

Возрастные особенности	Методические способы решения
1. Критическое отношение к своим спортивным возможностям, сомнения в целесообразности продолжения напряженных тренировок.	Четко определить задачи на предстоящий тренировочный цикл, ознакомить гимнастку с календарем планируемых сборов, соревнований и др. выездных соревнований.
2. Угнетает монотонность тренировок как по содержанию, так и по нагрузкам.	Чередовать варианты разминок, менять место и условия тренировок, участвовать в показательных мероприятиях.
3. Появляется психологическая усталость.	Больше практиковать отвлекающие мероприятия.
4. Нередки нарушения возрастного физиологического цикла.	Строить тренировочный процесс с учетом ОМЦ, осуществлять регулярный врачебный контроль.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства гимнастки тренируются 6 – 12 раз в неделю по 5 - 6 часов, выполняя большой объем работы при её высокой интенсивности.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ на этапе высшего спортивного мастерства подготовки гимнасток 15 лет и старше.

Целью этапа высшего спортивного мастерства является приобретение и сохранение гимнастками наивысшей спортивной формы.

Основные задачи этапа спортивного совершенствования:

1. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности во всех аспектах.
2. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок.
3. Достижение высокого уровня надежности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных элементов и соединений.
4. Постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений.

5. Максимальное раскрытие индивидуальных особенностей, исполнительского стиля, мастерства, виртуозности и выразительности.
6. Углубление психологических и тактических знаний и умений, достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к соревнованиям.
7. Достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях.

Основные средства этапа спортивного совершенствования:

1. Специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, хореографические, народно-характерные, современно—танцевальные и комплексные, общие и индивидуальные.
2. Индивидуальная работа над элементами, соединениями и композициями.
3. Индивидуальная специально-физическая подготовка.
4. Индивидуальная теоретическая, психологическая и тактическая подготовка.
5. Индивидуальный график соревнований, прикидок и тренировок.

Для данного возраста характерна высокая степень функционального совершенства, поэтому именно в этом возрасте можно ожидать интеллектуальную и эмоциональную зрелость, пластичность, музыкальность, более сложное в образном отношении исполнение.

Возрастные проблемы и способы их решения на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

таблица №13

Возрастные особенности	Методические способы решения
1. Критическое отношение к своим спортивным возможностям, сомнения в целесообразности продолжения напряженных тренировок.	Четко определить задачи на предстоящий тренировочный цикл, ознакомить гимнастку с календарем планируемых сборов, соревнований и др. выездных соревнований.
2. Угнетает монотонность тренировок как по содержанию, так и по нагрузкам.	Чередовать варианты разминок, менять место и условия тренировок, участвовать в показательных мероприятиях.
3. Появляется психологическая усталость.	Больше практиковать отвлекающие мероприятия.
4. Нередки нарушения возрастного физиологического цикла.	Строить тренировочный процесс с учетом ОМЦ, осуществлять регулярный врачебный контроль.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства гимнастки тренируются 6 – 12 раз в неделю по 5 - 6 часов, выполняя большой объем работы при её высокой интенсивности.

таблица №14

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов для группы высшего спортивного
мастерства на весь период обучения (32 час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	7	7	7	8	8	7	7	7	7	7	7	7	86

2.	Специальная физическая подготовка	28	28	28	28	28	28	28	28	27	27	27	27	332
3.	Спортивно-техническая подготовка	55	56	55	56	55	56	55	56	55	56	55	55	665
4.	Тактическая подготовка	27	27	27	27	28	28	28	28	28	28	28	28	332
5.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6.	Психологическая подготовка	5	16	8	16	8	7	14	10	12	15	11	19	141
7.	Контрольные и переводные нормативы	3			3					3			3	12
8.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
9.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	30
10.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
11.	Восстановительные мероприятия	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	42
12.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объём в часах	134	142	134	146	136	134	140	136	140	140	136	146	1664

таблица №15

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов для группы высшего спортивного мастерства на весь
период обучения (36 час.) (для национальных сборных команд)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	8	7	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	94
2.	Специальная физическая подготовка	31	31	31	31	31	31	32	31	32	31	31	31	374
3.	Спортивно-техническая подготовка	62	62	62	62	62	62	62	64	64	62	62	62	748
4.	Тактическая подготовка	31	31	31	31	31	31	32	31	32	31	31	31	374
5.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6.	Психологическая подготовка	11	16	15	18	9	9	13	14	9	15	16	19	164
7.	Контрольно-переводные нормативы	3			3					3			3	12
8.	Контрольные соревнования	Вне сетки часов												
9.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	30
10.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
11.	Восстановительные мероприятия	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	52
12.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Объём в часах	156	156	156	162	150	150	156	156	156	156	156	162	1872

таблица №16

ПОКАЗАТЕЛИ
соревновательной нагрузки в годичном цикле
(количество соревнований, встреч, боев, схваток и т.д.)

№	Соревнования	Этапы подготовки		
		УТ	СС	ВСМ

				3 год	свыше 3 лет	до 1 года	свыше 1 года	до 1 года	1 год и свыше		
Средства подготовки											
1.	Контрольные			3	4	5	6	8	8	10	10
2.	Отборочные			1	2	3	4	6	6	8	8
3.	Основные			1	1	1	1	1	2	2	2
4.	Главные			1	1	1	1	1	1	1	1

таблица №17

**КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
для спортсменов, допускаемых к соревнованиям**

Перечень соревнований	Возраст допуска	Уровень спортивного мастерства
Чемпионат Узбекистана	13лет	КМС, МС
Кубок Узбекистана, чемпионат РУз,	14 лет	МС, МСМК
Международные соревнования	14-15лет	МС, МСМК

таблица №18

Контрольные испытания по СФП и ОФП (художественная гимнастика)

№	Описание нормативов	Норма	Оценка	№	Описание нормативов	Норма	Оценка
1	Бег с высокого старта на 30 м.	4,8-5,2 сек. 5,3-5,4 сек. 5,5-5,6 сек. 5,7-5,8 сек. 5,9-6,0 сек. более 6 сек.	5 баллов 4 балла 3 балла 2 балла 1 балл 0 баллов	9	Выкрут двух рук Измеряется расстояние между руками	0-5 см 6-10 см 11-15 см 16-20 см 21-25 см 26 см и более	5 баллов 4 балла 3 балла 2 балла 1 балл 0 баллов
2	Прыжки с двойным вращением скакалки за30 сек.	55-60 раз 50-54 раз 45-49 раз 40-44 раз 35-39 раз менее 34 раз	5 баллов 4 балла 3 балла 2 балла 1 балл 0 баллов	10	Прыжок в длину с места толчком двух ног	200-230 см 170-199 см 150-169 см 130-149 см 110-129 см менее 110 см	5 баллов 4 балла 3 балла 2 балла 1 балл 0 баллов
3	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед в «пасе», руки вперед, глаза закрыть. Засекается время удержания, не сходя с места, не меняя позы.	55-60 сек 50-54 сек 45-49 сек 40-44 сек 30-39 сек менее 30 сек	5 баллов 4 балла 3 балла 2 балла 1 балл 0 баллов	11	Наклон вперед из основной стойки, обхватить руками голень и плотно прижать живот и грудь к бедрам, держать 3 сек. без излишнего напряжения	0-5 см 6-10 см 11-15 см 16-20 см 21-25 см более 25 см	5 баллов 4 балла 3 балла 2 балла 1 балл 0 баллов
4	Равновесие на носке одной ноги, другую назад, руки в стороны.	55-60 сек 50-54 сек 45-49 сек 40-44 сек 30-39 сек менее 30 сек	5 баллов 4 балла 3 балла 2 балла 1 балл 0 баллов	12	Наклон назад в стойке ноги вместе с захватом руками голени (мост), держать 3 сек. без излишнего напряжения.	0-5 см 6-10 см 11-15 см 16-20 см 21-25 см более 25 см	5 баллов 4 балла 3 балла 2 балла 1 балл 0 баллов
5	Отжимания на полу	20-25 раз 15-19 раз 10-14 раз 6-9 раз 2-5 раз менее 2 раз	5 баллов 4 балла 3 балла 2 балла 1 балл 0 баллов	13	Шпагаты на правую, левую ногу и поперечный на полу, с гимнастической скамейки, со стула. Измеряется расстояние от паховой области до пола.	0 см 1-5 см 6-10 см 11-15 см 16-20 см более 20 см	5 баллов 4 балла 3 балла 2 балла 1 балл 0 баллов
6	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке на 135 ⁰ или до касания стенки над головой.	14-16 раз 11-13 раз 8-10 раз 5-7 раз 2-4 раз	5 баллов 4 балла 3 балла 2 балла 1 балл	14	Удержание равновесия в сторону левой и правой ног. Опорная нога на носке.	10 сек и более 8-9сек 6-7 сек 4-5 сек 2-3 сек	5 баллов 4 балла 3 балла 2 балла 1 балл

		менее 2 раз	0 баллов			1 сек и менее	0 балл
7	Прогибание назад до вертикального положения, лежа на животе, за 20 сек	20-22 раз 16-19 раз 13-15 раз 10-12 раз 6-9 раз 5 раз и менее	5 баллов 4 балла 3 балла 2 балла 1 балл 0 баллов	15	Выворотность на специально градуированной круговой шкале выполнить подскок в максимально выворотную позицию ног.	130-135 ⁰ 120-129 ⁰ 110-119 ⁰ 100-109 ⁰ 90-99 ⁰ менее 90 ⁰	5 балл 4 балл 3 балл 2 балл 1 балл 0 балл
8	Сед углом из положения, лёжа на спине, касаясь руками носков за 10 сек	10-11 раз 8-9 раз 6-7 раз 4-5 раз 2-3 раз менее 2 раз	5 баллов 4 балла 3 балла 2 балла 1 балл 0 баллов				

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА

Дата заполнения _____
(год, месяц, число)

Фамилия, имя, отчество _____
Дата и место рождения _____ Пол _____ Резус _____ Группа крови _____
Домашний _____

адрес _____
Телефон _____
Место _____
учёбы _____
Курс, класс _____
Спортивная _____ школа _____ Спортивное
общество _____
Год, месяц начала занятия спортом _____ избранным видом
спорта _____
Каким _____ видам _____ спорта _____ преимущественно
занимается _____
Сколько времени _____
Какими _____ видами _____ спорта _____ занимался

По _____ каким _____ видам _____ спорта _____ участвовал _____ в
соревнованиях _____
Разряд
(звание) _____
(дата присвоения разряда или звания, по какому виду
спорта)
№ поликлиники по месту жительства _____ Район (город)

Жилищные _____ условия _____ Режим
питания _____

Перенесенные: _____ а)
болезни _____
б)
травмы _____ в) _____ операции

Употребление алкоголя: случайное, мало, много, часто, не употребляет (подчеркнуть)
Курение: с каких лет _____ по штук _____ в день, не курить (подчеркнуть)

таблица №19

Антропометрические данные									
Показатели		1-е обследование		2-е обследование		3-е обследование		4-е обследование	
		(дата осмотра)		(дата осмотра)		(дата осмотра)		(дата осмотра)	
		возраст	оценка*	возраст	оценка*	возраст	оценка*	возраст	оценка*
Масса тела (кг)									
Рост стоя, см									
Окружность грудной Клетки (см)	вдох								
	выдох								
	пауза								
	размах								
ЖЕЛ (см3)									
Мышечная сила (кг)	пр. кисть								
	лев. кисть								

	становая								
Данные наружного осмотра									
Кожаные покровы									
Видимые слизистые									
Лимф. система									
Жироотложение									
Мускулатура									
Сост. грыж. ворот									
Формы грудной клетки, спины, стоп, ног									
Грудная клетка									
Спина									
Стопа									
Ноги									

Данные ближайшего спортивного анамнеза

Показатели	1-е обследование	2-е обследование	3-е обследование	4-е обследование
	_____	_____	_____	_____
	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
Краткие данные о тренировках и спортивных выступлениях				

Данные обследования внутренних органов

Показатели	1-е обследование	2-е обследование	3-е обследование	4-е обследование
	_____	_____	_____	_____
	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
Жалобы				
Органы дыхания: верхние дыхательные пути, легкие (аускультация)				
Органы кровообращения: сердце, (границы, поперечник, аускультации)				
Органы пищеварения: язык, живот (пальпация)				
Мочеполовая система				
Эндокринная система				
Нервная система				
Осмотр специалистов:				
офтальмолога				
отоларинголога				
хирурга				
травматолога				
стоматолога				
Других специалистов (вписать)				

Функциональная проба

Показатели	1-е обследование	2-е обследование	3-е обследование	4-е обследование
	_____	_____	_____	_____
	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
До физической нагрузки	Частота дыхания, раз в мин			
	Частота пульса, раз в мин			
	Характер пульса			
	Артериальное давление, мм рт.ст			

После физической нагрузки	пульс	10													
		20													
		30													
		40													
		50													
		60													
		Частота дыхания, раз в мин													
		Частота пульса, раз в мин													
Характер пульса															
Аускультация легких	стоя														
	лёжа														
Аускультация сердца	стоя														
	лёжа														

Заключение

Физическое развитие				
Состояние здоровья (функциональное состояние)				
Медицинская группа				
Допуск к занятиям, соревнованиям по избранным видам спорта				
Направлен к специалисту				
Повторная явка				
Рекомендовано				
Примечание				

Физическая подготовка учащихся-спортсменов

Этапы и годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность								Тренировочная и соревновательная деятельность		Лучшие спортивные результаты
		Общая								Кол-во		
		Бег на 30 м, сек	Прыжок в длину с места, см	Прыжки в высоту с резбегаа, см	Метание малого мяча на дальность, м	Челночный бег 3x10 м, сек	Подтягивание на перекладине из виса	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Бег на 1000 м, сек	Специальная	Тренировочных дней/занятий	
При зачислении в ДЮСШ, СДЮШ, СШИОР, ШВСМ												
Исходные данные												
Этап начальной подготовки:												
1-й												

Свыше 1года														
Учебно-тренировочный этап:														
1-й														
2-й														
3-й														
Свыше 3х лет														
Этап спортивного совершенствования:														
1-й														
2-й														
Свыше 2х лет														
Этап высшего спортивного мастерства														
Весь период														

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК

1.1. Цели, задачи, компоненты и содержание спортивной подготовки

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.

Главная цель спортивной подготовки гимнасток – это победа на Олимпийских играх – соревнования самого высокого ранга далее следует победа на чемпионатах мира, кубках мира, Азиатских играх, чемпионатах Азии и т.д.

Частной целью тренировки гимнасток является освоение разрядных нормативов мастера спорта, кандидата в мастера спорта и т. д.

Задачи спортивной подготовки в художественной гимнастике в самом общем виде могут быть сведены к следующему:

1. Всесторонне гармоничное развитие внешних форм и функций организма занимающихся.
2. Соразмерное развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости.
3. Формирование системы специальных знаний. Умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.
4. Воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств.
5. развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

Спортивное мастерство в олимпийских видах гимнастики развивается и оценивается по трем направлениям:

- 1.Содержание соревновательных программ;
- 2.Композиция соревновательных упражнений;
- 3.Исполнение соревновательных композиций.

Содержание соревновательных программ гимнасток определяется

двигательными действиями, выполняемыми в процессе соревнований на оценку, их качественными и количественными показателями. С количеством соревновательных действий разобрать достаточно просто, важно иметь только установку, что считать соревновательным действием: элемент, соединение, блок соединений или другое. Гораздо сложнее разобраться и учесть качественные показатели двигательных действий гимнасток. К качественным показателям движений необходимо относить следующие:

а) разнообразие движений, которое предполагает использование в соревновательных программах движений из всех (или почти всех) известных структурных групп движений как без предмета, так с предметами;

б) трудность движений, которая достаточно четко регламентируется правилами соревнований. По технической ценности элементы распределены на десять групп: А – 0,1 балла, В – 0,2 балла, С – 0,3 балла, Д – 0,4 балла, Е – 0,5 балла, F – 0,6 балла, G – 0,7 балла, H – 0,8 балла, I – 0,9 балла, J – 1,0 балл. Дополнительную трудность создают также различные более или менее трудные движения предметами;

в) рискованность движений в художественной гимнастике связана с объективной угрозой невыполнения элемента при малейшей неточности в исполнении. Наличие рискованных элементов в спортивных программах свидетельствует о совершенстве, тонкости технического мастерства гимнасток;

г) оригинальность элементов предполагает наличие в спортивных программах неожиданных, непривычных, редких или впервые исполняемых движений. Оригинальность – это творчество, поиск, выход за рамки общепринятого и, в конечном итоге, общее движение вперед.

Композиция – в широком смысле – это единое творческое построение под музыку отдельных элементов и соединений в соответствии с правилами соревнований и тенденциями развития гимнастики. В узком смысле композиция – это распределение (архитектоника) элементов в любом творческом произведении: художественном, научном, спортивном.

В выступлениях гимнасток целесообразно различать:

а) временную композицию – последовательность распределения элементов;

б) пространственную композицию – распределение элементов в пространстве.

Качество композиций определяется: во-первых, выполнением гимнастических требований и, во-вторых, следованием художественным принципам.

Исполнение или исполнительское мастерство включает следующие компоненты:

а) технические – связанные с эффективностью техники, с тем, насколько безукоризненно, точно, чисто, уверенно, легко и непринужденно выполняются элементы, соединения и вся композиция;

б) физические – связанные с физическими характеристиками движений гимнасток: амплитудностью, динамичностью, стремительностью, наличием большой амплитуды, высоких и далеких полетов, скоростью движений;

в) эстетические компоненты предполагают хорошую статическую и динамическую осанку, высокую культуру движений – элегантно, грациозно и изящно, пластичное и целостное исполнение;

г) музыкально-выразительные компоненты исполнительского мастерства предполагают соответствие движений музыке, её характеру, темпу, ритму, динамике и эмоциональную насыщенность исполнения.

Обобщающими категориями исполнительского мастерства в гимнастике являются: виртуозность, оригинальность и выразительность.

Виртуозность – это безошибочное исполнение на большой скорости и амплитуде движений.

Оригинальность – это необычность, новизна исполнения, проявляющаяся в новых элементах и соединениях, необычной манере исполнения, в музыке и связи с ней.

Выразительность – это содержательно целесообразная эмоциональная насыщенность исполнения соревновательных упражнений.

1.2. Средства спортивной подготовки в художественной гимнастике

В спортивной подготовке гимнасток применяются упражнения и сопутствующие мероприятия трех типов: основные (соревновательные), вспомогательные (тренировочные), восстановительные (таблица №35)

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 высшего спортивного мастерства, так как позволяют гимнасткам выполнять необходимый объем работы без ущерба для здоровья.

Важное значение в обеспечении качества учебно-тренировочного процесса имеют специальное оборудование, инвентарь, и технические средства обучения: аудио и видео, тренажеры.

таблица №20

КЛАССИФИКАЦИЯ СРЕДСТВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

№	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, сперали, 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, саморегуляция, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия.
		Гигиенические	Рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры.
		Физиотерапевтические	Разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэризация, ультрафиолетовые ванны.

1.3. Принципы спортивной подготовки гимнасток

Принципы – это наиболее общие положения управления учебно-тренировочным процессом. В спортивной подготовке занимающихся художественной гимнастикой следует руководствоваться тремя группами принципов: общепедагогическими (дидактическими), спортивной тренировки и методическими принципами подготовки гимнасток (таблица №21)

таблица № 21

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИНЦИПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Группа принципов	Название принципов	Сущность принципов
1	Обще-педагогические	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	Учёт 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.
		Специализации и индивидуализации	Сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учёт индивидуальных особенностей в тренировочном процессе.
		Единства всех сторон подготовки	Имею 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 привычными и позволяет постепенно повышать их.
		Волнообразности динамики 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, ранее освоение сложных элементов, создание перспективных программ.
		Многоборности	Формирование высокой эффективной готовности во всех видах.
		Сопряженности	Поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку.
		Соразмерности	Оптимальное 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.
Моделирования	Широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.		

1.4. МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК

Метод – это принципиальный путь (способ) решения той или иной задачи.

Методические приёмы – это конкретные способы действия тренера 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. (таблица №22)

Таблица № 22

МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Методы	Методические приёмы	примечание
1	Словесный	Команды и распоряжения. Указания и инструктаж. Описания и объяснения Пояснения и сравнения. Обсуждение и оценка. Убеждение и принуждение. Самоотчеты и самооценка Лекции и беседы	Эффективны эмоциональные сигналы. Максимально кратко и точно. Объяснения предпочтительнее описания. Целесообразны образные сравнения. Убеждение предпочтительнее принуждения. Эффективны графические отчеты.
2	Наглядный	Показ тренера и гимнасток. Фото и кино показ. Графическое изображение	Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный.
3	Практический	Целостного и расчлененного упражнения. Упрощенного и усложненного упражнения. Стандартного и переменного упражнения. Игровой, круговой и соревновательный	Эффективен контроль исходных и промежуточных положений. У опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др. Меняются условия и количественные компоненты движений. По принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше.
4	Помощи	Физической помощи: - тренера; - соученицы; - тренажёра.	Виды: фиксация, поддержка, Подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения.
		Ориентировочной помощи: - зрительной; - слуховой; - тактильной.	Виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счёт), 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.

Таблица № 23

Последовательность освоения динамических элементов художественной гимнастики на основе принципов идеомоторной тренировки

Последовательность действий	Организационно – методические указания	Количество повторов
1. Просмотр видеозаписи	Обратить внимание на глазодвигательные реакции, мимику,	

исполнения динамического элемента знаменитой гимнасткой; 2. Создать свою мышечную модель.	жесты, пластику спортсменки, успешно выполняющей этот элемент	2 раза
3. Описание модели вербально.	Создать словесную матрицу	
4. Воспроизведение модели телесно	Выполнить элемент	
5. Закрепление матрицы мысленно	Гимнастка должна 10 раз мысленно и глазами восстановить телесные ощущения в соответствующей последовательности, сидя с закрытыми глазами. При этом тренер должен наблюдать едва уловимое движение тела, что является признаком мысленного закрепления мышечной модели.	
6. Выполнение элемента на ковре	Выполнение динамического элемента 6 раз	
7. Мысленное выполнение элемента.	В течение двух дней, перед сном, мысленно повторять динамический элемент 5-6 раз	

Важной стороной отбора является оценка артистических способностей девочек, куда входят определение умения двигаться в заданном темпе, чувство ритма, танцевальность.

таблица №24

**Средства, формирующие компоненты артистичности спортсменов
в художественной гимнастике на различных этапах многолетней подготовки**

№	Средства	Этапы многолетней подготовки	
		ЭУП	ЭСС
1	Классическая хореография:	90 мин	90 мин
	- классический экзерсис у станка;	+	+
	- классический экзерсис на середине	+	+
	- соединения элементов классической хореографии, выполняемые с предметами	+	+
2	Группы танцев:	+	+
	- народно-характерные		
	- латиноамериканские	+	+
	- стандартные	+	+
	- джазовые	+	+
	- йе-йе	+	+
- современные или свободные	+	+	
3	Пластика:		
	- мимика	+	+
	- пантомима	+	+
	- динамичные упражнения на увеличение эмоций	+	+
	- импровизация	+	+
	- «цветочная шкала развития пластики»	+	+
4	Элементы художественной гимнастики:		
	- волны, наклоны	+	+
	- повороты	+	+
	- прыжки	+	+
	- равновесия	+	+
	- элементы с предметами (по правилам соревнований)	+	+
	- элементы со вспомогательными предметами	+	+
5	- музыкальность	+	+
	- ритмика	+	+
	- занятия под «живую» музыку	+	+
6	Элементы циркового искусства:		
	- жонглирование предметами	+	+
	- упражнения для развития ловкости	+	+

7	Средства театрального и изобразительного искусства:		
	- театральные спектакли	+	+
	- актерское мастерство	+	+
	- создание костюмов	+	+
		Обсуждение выбора костюмов и цвета предметов	Обсуждение выбора костюмов и цвета предметов

ПРИМЕЧАНИЕ: ЭУП – этап углубленной подготовки 11-13 лет;
 СС – этап спортивного совершенствования 14 лет и старше.

ГЛАВА 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОК

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством; амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

2.1 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развития качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, гребля, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

2.2 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

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

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость – 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 счёт 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.

Специфика физической подготовки в художественной гимнастике определяется тем, что цель упражнений состоит в достижении гармонии движений. Высокие результаты определяются не абсолютными величинами одного из компонентов: быстроты, гибкости, силы, выносливости, координации, а особыми связями между различными сторонами двигательных проявлений. Стержнем, скелетом физической подготовки в художественной гимнастике является комплексное воздействие, в котором каждый элемент – это фрагмент, деталь живого движения. При подборе упражнений целесообразно выбирать такие, которые приведут к возможности выполнять самые сложные и трудные действия с высокой степенью совершенства, но использовать их нужно так, чтобы наряду с обучающим эффектом достигать интенсивного питания мышц и воспитания нервных центров.

Основные принципы специальной физической подготовки занимающихся художественной гимнастикой 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.

Основные средства СФП гимнасток являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения;

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

- на гибкость – упражнения на развитие подвижного в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация по, расслабление;

- на силу - упражнения на силу мышц 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 устойчивости положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с включенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;

- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

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

Организация специальной физической подготовки гимнасток осуществляется в следующих формах:

а) комплекс специальных упражнений;

б) в виде круговой тренировки;

в) 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. Важно также понимать, что ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается также активная гибкость., а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

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

таблица №25

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

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст			
	12	13	14	15
Гибкость	+	+	+	+
Ловкость				
Сила	+	+	+	+
Быстрота				
Прыгучесть	+	+	+	+
Равновесие	+	+	+	+
Быстрота				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+
Координационные способности				
Скоростно-силовые качества		+	+	+

В последние годы стали выделяться еще три вида подготовки: специально-двигательную, функциональную, и реабилитационно-восстановительную.

2.3. Воспитание физических качеств.

Одним из важнейших качеств в художественной гимнастике является гибкость- способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

Различают активную и пассивную гибкость. Под активной гибкостью подразумевают максимально возможную подвижность в суставе, которую спортсмен может проявить самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу своих мышц. Пассивная гибкость определяется наивысшей амплитудой, которую можно достичь за счёт внешних сил, создаваемых партнёром, снарядом, отягощением.

В художественной гимнастике большое значение имеет активная гибкость, однако достичь оптимальной подвижности в суставах можно лишь при одновременном развитии активной и пассивной гибкости.



В качестве средств воспитания гибкости на занятиях используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой. На таблице приведена классификация упражнений на гибкость.

Упражнения на *гибкость* целесообразно выполнять в подготовительной или в конце основной части занятия. Им должно предшествовать активное разогревание.

Развивая гибкость, желательно избегать методов, приводящих к развитию силы за счёт увеличения мышечного поперечника. Лучше всего использовать упражнения скоростно-силового характера: пружинные движения, махи с последующим удержанием ног. При этом если упражнения выполняются с отягощением, вес его не должен значительно снижать скорость выполнения махов или пружинных движений (отягощение не должно превышать 2-3% от веса гимнастки). Условия выполнения движений значительно облегчаются за счёт использования опоры.

Ловкость – способность быстро обучаться, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ловкость среди физических качеств занимает особое положение, так как имеет самые разнообразные связи с остальными качествами и в связи с этим носит наиболее комплексный характер.

Различают ловкость общую и специальную. Общая ловкость – способность целесообразно координировать свои движения и рационально решать любые двигательные задачи. Специальная ловкость – способность целесообразно в соответствии с ситуацией применять технику вида спорта.

Основа ловкости - подвижность двигательного навыка, чем выше у гимнастки восприятие собственных движений и точность ощущения, тем быстрее она овладеет новыми упражнениями. Гимнастика, обладающая большим запасом двигательных навыков, значительно быстрее осваивает новые движения.

Восприятие ловкости тесно переплетается с технической подготовкой, но

можно выделить упражнения, которые являются лишь средствами, а не конкретным стилистическим «языком» художественной гимнастики

Таковыми упражнениями, в частности будут:

1) упражнения на расслабление, которые редко встречаются как самостоятельная форма в упражнениях классификационной программы, но широко используются в системе подготовки гимнасток;

2) упражнения, направленные на развитие способности анализировать пространственно-временные характеристики (броски предметов с указанием времени полёта, перекаты на определенное расстояние, броски с закрытыми глазами, жонглирование двумя, тремя предметами). Эти упражнения эффективны лишь при условии, если техника упражнений позволяет выполнять их в максимально быстром темпе. Лучшим средством воспитания общей ловкости являются подвижные игры, бег типа «бумеранг», «слалом» прыжки на батуте, упражнения на гимнастическом бревне, акробатические упражнения, движения содержащие элементы новизны и импровизации.

Упражнения для воспитания ловкости довольно быстро ведут к утомлению. В то же время их выполнение требует большей чёткости мышечных ощущений, поэтому при воспитании ловкости используют интервалы отдыха, достаточные для восстановления.

Быстрота - способность совершать двигательное действие с максимальной возможной скоростью, в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота может быть общей и специальной. Общая быстрота – это способность быстро выполнять любые движения и действия, обеспечивать двигательные реакции на различные раздражители с достаточной скоростью.

Специальная быстрота- способность выполнять с очень высокой скоростью соревновательные упражнения, его элементы и части.

Быстрота выражается главным образом в умении регулировать скорость движений, различную для отдельных звеньев тела, в соответствии с темпом и ритмом музыкального произведения.

Быстрота проявляется в трёх основных формах:

- 1) В латентном времени двигательной реакции;
- 2) В скорости одиночного движения;
- 3) В частоте движений.

Сочетание этих трёх форм и определяет все случаи проявления быстроты.

Для воспитания быстроты используют различные методы. Воспитание быстроты двигательной реакции происходит в основном с помощью многократного повторного воспроизведения раздражителей. На их появление предлагается выполнить ответное действие с максимальной скоростью. Например, гимнастка стоит спиной к тренеру, по его сигналу она выполняет поворот кругом и ловит брошенный предмет.

Для воспитания быстроты одиночного движения применяется повторный метод и метод расчленённого упражнения, облегчающий выполнение движения. Так в соединении бросок предмета - кувырок вперед - ловля большое влияние на качество и стабильность выполнения оказывает скорость выполнения кувырка. Для её повышения гимнастке предлагается выполнить кувырок на мат или часть целостного движения (в данном примере перекаат) с установкой «как можно быстрее».

Так же широко используется сенсорный метод, основанный на тесной связи между быстротой двигательной реакции и способностью различать небольшие интервалы времени.

Для совершенствования частоты движения используется бег, прыжки,

элементы народного танца, общеразвивающие и специальные упражнения, выполняемые в различных темпах, вплоть до максимально быстрого.

Мышечная сила проявляется при выполнении любого физического упражнения. Она в значительной степени влияет на быстроту движений и на выносливость при выполнении большого объема работы. В методике тренировки утвердились определённые понятия различных форм мышечной деятельности - максимальная сила, скоростная сила, и силовая выносливость. Средствами воспитания силы являются силовые упражнения, то есть упражнения, выполнения которых связано с преодолением повышенных сопротивлений. В качестве сопротивления в силовых упражнениях могут быть использованы внешние нагрузки, сопротивления упругих и неподвижных предметов, вес собственного тела, самосопротивление и сопротивление партнёра. Основными методами воспитания силы являются:

- метод максимальных усилий;
- метод повторных усилий;
- метод динамических усилий;
- метод статических силовых напряжений.

В художественной гимнастике исключается метод максимальных усилий, нецелесообразно также применение упражнений с большими и средними отягощениями.

Метод повторных нагрузок весьма эффективен для гимнасток на начальных этапах тренировки, но использовать его в тренировке гимнасток высокой квалификации в большом объеме не рекомендуется.

Метод динамических усилий характеризуется выполнением упражнений с различной нагрузкой, в максимально быстром темпе. Он применяется для воспитания скоростно-силовых качеств, одним из проявлений которых является прыгучесть. В художественной гимнастике прыгучесть имеет очень большое значение и является одним из показателей физической и технической подготовленности гимнасток.

Метод статического напряжения используется в художественной гимнастике для избирательного воздействия на отдельные группы мышц. Изометрическое упражнение - максимальные повторные напряжения продолжительностью 5-6 с. удержание ноги при выполнении вертикального равновесия. Его надо применять в комплексе с другими методами.

При проведении упражнений на воспитание силовых качеств необходимо помнить, что надо чередовать упражнения для разных групп мышц, а темп их выполнения должен быть около 10-15 в 1 мин. Между повторениями отдельных упражнений целесообразны интервалы отдыха в пределах 2-7 мин.

Выносливость – способность совершать работу заданной интенсивности в течение возможно более длительного времени. Выносливость может быть общая и специальная. Общая выносливость определяется, как способность продолжительно выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющие достаточно высокие требования к сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системам.

Общая выносливость позволяет гимнасткам успешно справляться с большим объемом упражнений.

Под специальной выносливостью в художественной гимнастике следует понимать способность к выполнению очень интенсивной, но непродолжительной мышечной работы. Это способствует свободному, красивому и эмоциональному выполнению соревновательных комбинаций, насыщенных эффектными, сложными и оригинальными элементами.

Для воспитания общей выносливости рекомендуется бег, ходьба на лыжах,

спортивные игры, плавание.

Очень эффективно применение комплекса упражнений со скакалкой, проводимых методом интенсивной интервальной работы. Суть этого метода заключается в том, что гимнастки выполняют работу со скакалкой в течение 45 с в темпе, составляющим от максимального, затем даётся интервал отдыха, равный 45 с. Три таких повторения составляют серию. Данная серия выполняется трехкратно, между сериями дается отдых в течение 3 мин., во время которого выполняются упражнения на растягивания. Часть данных упражнений рекомендуется выполнять с отягощением (2,5-5 кг).

Подобная тренировка проводится 2-3 раза в неделю на этапах общей и специализированной подготовки, а в рамках отдельного учебно-тренировочного занятия - в конце основной части.

Воспитание специальной выносливости происходит преимущественно путём постепенного повышения объёма и увеличения интенсивности тренировочных нагрузок. Это достигается увеличением числа выполненных комбинаций, повторным их выполнением (без пауз), повышением плотности занятий и увеличением их числа в недельном цикле.

2.4. Специально-двигательная подготовка

Специально-двигательная подготовка – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К специальным способностям относятся следующие психомоторные способности:

1. Проприоцептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета»;
2. Координация (согласование) движения тела и предмета;
3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш;
4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).

Специальные задания, направленные на развитие вышеназванных способностей:

- для развития «чувства предмета» - выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

- для развития координации – выполнения упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах и тройках;

- для развития способностей распределять и переключать внимание – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная, и работа с партнерами;

- для развития реакции на движущийся объект – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

2.5. Функциональная подготовка

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

Функциональная подготовка – это развитие специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

Функциональная подготовка тесным образом связана с рациональным планированием учебно-тренировочного процесса и учетом деления его на макроциклы, периоды, мезоциклы и микроциклы.

Функциональная подготовка должна обеспечивать возможность при подготовке к крупным соревнованиям выполнять от 9 до 20 соревновательных комбинаций в день.

Средствами функциональной подготовки могут быть:

1. Бег, кросс, плавание;
2. 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики;
3. Танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
4. Прыжковые сери как без предмета, так и с предметами: особенно ценны прыжки со скакалкой;
5. Сдвоенные соревновательные комбинации;
6. Круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Важное значение имеет умение правильно дышать во время упражнений – не форсировать, но и не задерживать дыхание, дышать через нос.

2.6 Реабилитационно-восстановительная подготовка

Реабилитационно-восстановительная подготовка – это организационный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в художественной гимнастике необходимо уделять Реабилитационно-профилактические мероприятия для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

В связи с применением больших тренировочных нагрузок и значительной специфической нагрузкой на опорно-двигательный аппарат в системе подготовки гимнасток высокого класса должны быть предусмотрены восстановительные мезо- и микроциклы, восстановительно-реабилитационные занятия или, по меньшей мере, фрагменты последних. Средства восстановления, применяемые в подготовке гимнасток, представлены в таблице №.

Удачнее всего зарекомендовали себя следующие восстановительные мероприятия:

- массаж с растиркой;
- корректирующая гимнастика в положениях сидя и лежа;
- водные процедуры: душ, бассейн, море;
- витаминизация: травы, настойки и поливитамины;
- пассивный отдых: дневной и ночной сон;
- отвлекающие мероприятия: просмотр кинофильмов, посещение концертов, дискотеки, прогулки и др.

Таблица №26

Схема организации восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям

Время применения	мероприятия
Перед тренировками	1. Массаж или самомассаж. 2. Поливитамины. 3. 60-80 мл. спортивного напитка или 20-23 мл. шиповника 4. Установка на тренировку, положительный эмоциональный настрой 5. Самонастройка
Во время тренировок	1. Рациональное построение тренировки.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Разнообразие средств и методов тренировки. 3. Адекватные интервалы отдыха 4. Упражнения на коррекцию, расслабление и дыхание. 5. Самоуспокоение, самоободрение. Самоприказы. 6. Идеомоторная тренировка. 7. Питательные смеси, соки, спортивные напитки.
После тренировок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Водные процедуры: теплый. Контрастный или вибрационный душ. 2. Легкий успокаивающий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков. 3. Тематические беседы или теоретические занятия. 4. Сбалансированное питание. 5. Пассивный отдых: дневной сон 1-1,5 часа и ночной сон 7-9 часов. 6. Отвлекающие мероприятия: прогулки, чтение, просмотр телепередач и др.
1 раз в неделю	<ol style="list-style-type: none"> 1. Баня: паровая или сауна. 2. Свободное плавание в бассейне. В море. 3. Интересные развлекающие мероприятия. 4. День отдыха.

ГЛАВА 3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

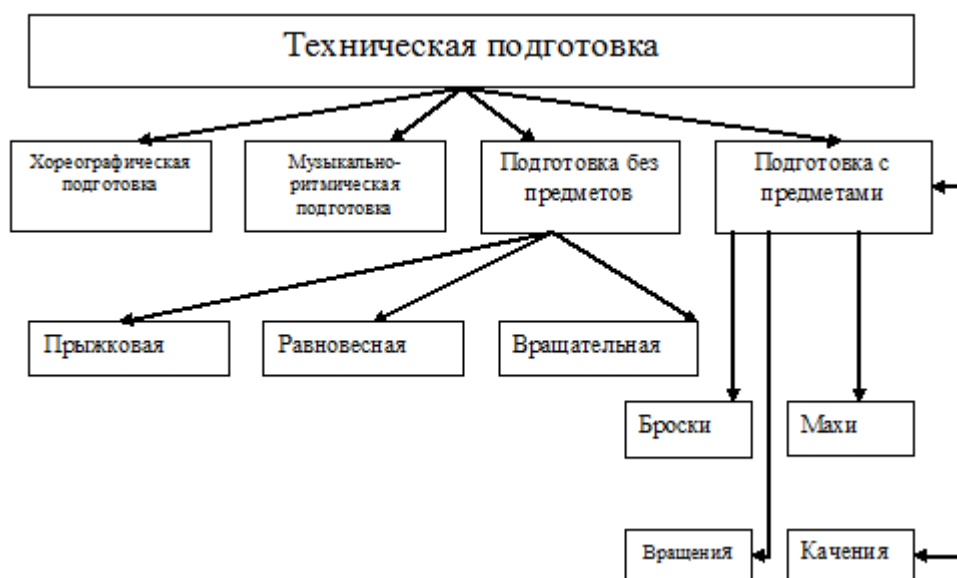
Технической подготовкой спортсмена называют процесс управления формированием знаний, умений и навыков. Она охватывает все организационно-методические формы связанные с обучением. Под технической подготовленностью подразумевают совокупность программных и фактически приобретенных в процессе тренировки двигательных навыков, а также степень владения ими. Обе категории тесно взаимосвязаны. Центральная задача технической подготовки - сформировать такие навыки соревновательной деятельности, которые позволили бы гимнастке с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность, а также оригинальность и сложность упражнений в единстве с музыкальным сопровождением и обеспечить дальнейший рост технического мастерства в процессе многолетней подготовки. Чем выше техническая подготовка гимнастки, тем больше арсенал стиливых решений тех или иных движений, соединений, продиктованных музыкальным произведением.

3.1. Компоненты технической подготовки.

Художественная гимнастика является полиструктурным видом спорта, технический арсенал которого неограничен и постоянно обновляется. В связи с этим в художественной гимнастике приходится иметь дело с распределением чрезвычайно обширного материала.

На схеме показаны основные навыки, относящиеся к технической подготовке. Условно можно выделить четыре основных компонента технической подготовки: хореографическую подготовку, музыкально-ритмическую подготовку, подготовку без предмета и подготовку с предметом.

Хореографическая подготовка. Под хореографией понимается всё то, что относится к искусству танца. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.



Музыкально - ритмическая подготовка. Техническая подготовка должна учитывать выразительный аспект с самых азов. Музыкально-ритмическая подготовленность складывается из 3-х компонентов:

- 1- умения согласовывать движения с музыкальным ритмом;
- 2- из сознательного, эмоционального восприятия мелодии;
- 3- из умения передавать движениями интонации музыкальной темы.

Подготовка без предмета. Этот вид подготовки, в свою очередь, подразделяется на прыжковую, равновесную и вращательную. В процессе прыжковой подготовки применяются разнообразные упражнения, позволяющие приобрести навыки отталкивания в различных условиях (с двух ног, с одной, с места, с разбега) исполнения действий в безпорном положении и приземления.

Задача равновесной подготовки- совершенствования функции равновесия и реализация её в различных двигательных ситуациях. Вращательная подготовка также имеет важное значение она близка к равновесной подготовке, но включает в себя работу над поворотами вокруг вертикальной оси, а также вращательные движения тела с последовательным касанием опоры.

Подготовка с предметами складывается из освоения разнообразных движений. Выполняемых с предметом, с минимальным участием самой гимнастки экзерсис с предметами, а также возможных программных движений на «беспредметной» основе. Предметную программу условно можно разделить на следующие виды: исполнение бросков, махов вращений и качаний.

3.2 ЭТАПЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

Основные понятия и термины

Элементы школы - простейшие навыки, с освоения которых начинается техническая подготовка гимнасток.

Базовые навыки - навыки универсального характера, к ним относятся сложнокоординированные действия универсального назначения. Они могут быть общего назначения (к ним относятся навыки, которые носят универсальный характер) и по видам многоборья.

Классификационные элементы - упражнения, входящие в обязательную программу, а также минимум движений, которые необходимы для набора трудности в произвольной комбинации.

Профилирующие элементы - элементы, которые являются ключевыми для

освоения целой категории родственных по структуре движений. Они находятся в центре семейства структурно родственных упражнений являются наиболее простыми в сравнении с другими элементами, обладающими полнотой технических признаков, достаточных и необходимых для освоения любого упражнения данного типа.

Служебные элементы - важны как самостоятельные упражнения. К ним относятся связующие элементы, а также элементы. Несущие энергообразующую функцию (например, разбег перед прыжком)

Модальные элементы - категория упражнений, важных как показатель технической оснащённости гимнасток и являющихся как бы критерием трудности и современности произвольного упражнения. Введение их в упражнения классификационной программы и отказ от них – тактически важный момент технической подготовки. К элементам школ относятся следующие группы движений:

-элементы хореографии:

а) классического танца у опоры, затем на середине, в «чистом» пока ещё неусложнённом и некомбинированном виде

б) народного танца (постановка осанки, положение рук при выполнении наиболее распространенных танцев – русских, украинских, белорусских; основные шаги народных танцев на середине;

в) историко-бытового танца (освоение подготовительных (освоение подготовительных движений – приставные, переменные шаги; освоение шагов польки, вальса, галопа, полонеза и др.);

- элементы спортивно - гимнастического стиля;

а) седы, упоры;

б) основные и промежуточные положения рук и движения в различных плоскостях;

в) общеразвивающие упражнения;

г) построения и перестроения;

- элементы акробатики (перекаты в группировке, мосты, шпагаты);

-навыки упражнений художественной гимнастики без предмета;

а) постановка высоких полупальцев; разновидности ходьбы, бега;

б) «закрытая» осанка (круглый полуприсед), прогнутое в пояснице положение;

в) волны, пружинные движения руками;

- ритмико-пластические навыки (воспитание чувства ритма, темпа, музыкальной динамики с помощью простейших движений, музыкальных игр);

- упражнения с предметами (хвататы, переводы, махи, ловля, бросок в заданном направлении, действия в парах).

Базовые навыки общего назначения являются:

- основы хореографии:

а) отдельные элементы классического танца в усложненном варианте (смена темпа, ритмического рисунка, различного рода соединения, подъём на полупальцы, изменение направления движений)

б) народно-сценический экзерсис у опоры в усложненных вариантах, соединениях; танцевальные соединения (этюды) под определённое музыкальное сопровождение на середине зала;

в) этюды (соединения на определённую музыку), построенные на движениях историко-бытовых танцев;

- упражнения с предметом:

а) броски предметов в точно заданном направлении, на точность полёта, стабильное выполнение серий бросков (броски на высоту не менее 5-6м);

б) ловля предметов (обруча, скакалки, булавы) в жесткий хват, во вращение; ловля обруча, булавы, мяча, скакалки. Ленты в положении перед собой, при «недолёте» справа, слева;

в) броски (высокие) и ловля предмета без зрительного контроля (например, бросить предмет, опуститься на колено, голову опустить, встать, поймать предмет);

г) вращение обруча в различных плоскостях, в разном темпе; большие, средние, малые круги булавами, мельницы 2-3 тактные; круги кистью вокруг мяча, выкруты;

д) каты обруча (прямые, обратные) по полу; каты обруча, мяча из руки в руки;

е) змейки, спирали, восьмерки, круги лентой;

ж) жонглирование обручами, булавами, мячами (двумя, тремя) в одиночку, парами;

-ритмико-пластические навыки, позволяющие воспроизводить динамические оттенки музыки.

3.3. Обучение при технической подготовке.

Анализируя процесс технического совершенствования, можно условно выделить два этапа. Первый этап - первичное освоение отдельно взятого упражнения.

Второй этап-процесс технического совершенствования, в ходе которого гимнастка накапливает двигательные навыки, в том числе базового назначения, таким образом. Процесс собственно обучения тесно связан с процессом технической подготовки в течение многолетнего тренировочного процесса.

Обучение.

Процесс обучения в основном построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и последовательности и др.

Этапы обучения.

Процесс обучения разделен на 3 этапа.

1 этап- создание предварительного представления о разучиваемом движении

2 этап - его углублённое разучивание

3 этап - его совершенствование

Создание предварительного представления о движении. Правильное освоение упражнения невозможно без полноценного представления о его сущности. Создание предварительного представления опирается на ряд характерных методов и приёмов, основными из них являются следующие.

1. Использование терминологически точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии сразу создаёт определённое двигательное представление о движении.

2. Показ упражнения, с помощью которого создаётся в первую очередь зримый образ движения.

3. Объяснение упражнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движения и другие нюансы.

4. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное, исполнение.

Из числа перечисленных методов и приёмов наиболее важную роль играют показ и объяснения. К показу предъявляются следующие требования: точность, направленность на решение в полнее определённых педагогических задач, в

соответствие данному этапу освоение упражнений. Помимо « живого » показа могут применяться и опосредованные приёмы, в частности, видеозаписи, фильмы, кинограммы.

При объяснении техники упражнений и их внешней формы должны сочетаться элементы образного описания с аналитическим, по необходимости, подходом. Давая образное объяснение, тренер добивается нужной выразительности каждого движения, но вместе с тем уточняет и необходимые элементы техники.

Разучивание упражнений. Учитывая относительно высокую доступность упражнений художественной гимнастики, можно считать, что этап первичного разучивания относительно короток. Как только сформировано предварительное представление о разучиваемом движении и в процессе начального обучения устранены наиболее грубые ошибки, можно считать, что гимнастка перешла к процессу совершенствования.

Совершенствование движения - наиболее трудоёмкий этап. Он включает работу над выразительностью движений, точностью выполнения и т.п. Совершенствование сложных упражнений, тем более исполняемых в соединениях и комбинациях, может продолжаться многие месяцы, причем не, только в процессе тренировки, но и во время выступлений на соревнованиях.

3.4. Методы и приёмы обучения.

В художественной гимнастике принято выделять два основных метода обучения упражнениям. Это метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством расчленения.

Целостный метод. Практически любое упражнение, трудность которого соответствует уровню спортивной подготовленности гимнастки, может быть освоено целостно. Использование целостного метода, подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту двигательную базу входят двигательные элементы, которые необходимы гимнастке как сами по себе, например, элементы хореографической подготовки, так и элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем целостно более сложные упражнения. Например, изучение такого движения, как вертикальное равновесие нога вперёд или назад, проводится целостно, однако оно основывается на владении системой упражнений (батман тандю, батман жетэ, батман девлоппэ, гран батман жете и др.)

Метод расчленения применяется в основном при изучении относительно сложных упражнений, в том числе упражнений с предметами, а также, когда речь идёт о коррекции двигательного навыка, об исправлении некоторых ошибок или работе над выразительностью движений в отдельных его фазах.

Упражнения художественной гимнастики относятся к числу непосредственно управляемых движений. Это дает возможность широко применять метод расчленения для освоения самых разных упражнений. Практически каждое движение гимнастики можно приостановить в любой фазе для уточнения двигательных действий, улучшения выразительности движения и т.п.

В процессе освоения упражнений могут применяться различные методы работы.

1. Оперативный комментарий и пояснение. В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые даёт тренер в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого гимнастка может оперативно представить собственные действия. Такие указания имеют значение при исправлении более

или менее грубых ошибок, тренер всегда чутко реагирует на характер движения гимнастики и, вносит коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.

2. Музыка как фактор обучения. Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на гимнастку в процессе обучения упражнениям. Изменяя темп, ритм музыкального сопровождения, акцентируя отдельные детали движения, изменяя выразительность музыкального сопровождения, можно управлять действиями гимнастики, меняя их характер.

Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка. Целесообразно использовать музыку уже в первой фазе усвоения двигательного навыка - при показе новых упражнений. Последующее самостоятельное выполнение упражнения более успешно происходит без музыки, а когда структура движения в основном усвоена, можно вновь приступить к занятиям с музыкальным сопровождением.

3. Приёмы физической помощи применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия спортсменки. По аналогии со спортивной гимнастикой эти приёмы можно определить как приёмы помощи проводки и фиксации. Так при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полёта. В результате гимнастка получает возможность лучше почувствовать характер действия при исполнении этого движения. Часто применяются различные приёмы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнений.

Так же возможно использование различных видов тренажёров, которые способствуют освоению и закреплению базовых навыков при обучении элементарным упражнениям. Например, механизм, катапультирующий приметы и способствующий совершенствованию навыка их ловли в различных условиях.

4. В процессе обучения движениям чрезвычайно важен самоконтроль действий. Независимо со стороны самой гимнастики. Воздействия независимо от характера внешнего воздействия спортсменка должна, возможно, более точно ощущать и оперативно анализировать свои действия. Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор. Существует ряд характерных приёмов уточнения, двигательных действий. Наиболее простой и распространенный приём - это работа перед зеркалом. Напротив выполняя отдельные фазы движения или упражнение целиком с закрытыми глазами можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнения.

3.5. Основы техники упражнений художественной гимнастики.

Особенности техники упражнений художественной гимнастики (целостность, динамичность, танцевальность).

Характерные особенности техники упражнений без предмета и с предметами (лентой, мячами, обручем, скакалкой и т.д.) слитность движений тела с движением предмета.

Подбор элементов для составления произвольных упражнений. Роль, место и содержание элементов акробатики («полуакробатических»).

Разбор основных упражнений.

Совершенствование техники исполнения отдельных элементов и комбинаций в целом.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО ДЛЯ ГРУПП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
Биомеханические особенности спортивной техники в художественной

гимнастике.

Биокинематическая характеристика техники упражнений художественной гимнастики. Понятие о механике движений человека. Путь. Время. Скорость. Ускорение.

Биодинамическая характеристика техники упражнений. Понятие о силах как о механических причинах движений. Внешние и внутренние силы. Законы динамики. Инерция.

Биостатическая характеристика техники упражнений. Виды равновесий. Критерии устойчивости тела гимнасток (место расположения центра масс, величина площади опоры, величина угла устойчивости, величина момента устойчивости, степень развития мышц, фиксирующих суставы).

3.6. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК.

Ошибки, возникающие в процессе выполнения упражнений художественной гимнастики, могут иметь различную природу. В целом их можно разделить на 2 категории: технические и эстетические.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ. К этой категории ошибок можно отнести все нарушения в исполнении отдельных элементов, приводящие к более или менее явному искажению принципиальной структуры движения. Это типичные ошибки: с вязанные с нарушением равновесия, жестким приземлением, неправильной работой с предметом (в частности, его потеря), асимметрией движений.

Все эти нарушения могут иметь различные причины.

1. Собственно технические ошибки. Нарушения этого рода вызваны несовершенством двигательного навыка. Это может быть вызвано, в свою очередь, незаконченностью обучения, неправильной методикой обучения, неправильным пониманием принципиальной техники данного движения. Ошибки такого рода связаны с координационной одарённостью гимнастки.

2. Ошибки, возникающие в следствие недостаточной двигательной подготовленности гимнастики. Типичные примеры ошибок этого рода – малая амплитуда движений из-за плохо развитой гибкости в суставах (например, широкие прыжки с недостаточным разведением ног), малая высота прыжков из-за недостаточно развитой прыгучести. К этой категории относятся такие ошибки, возникающие при недостаточном развитии выносливости у гимнастки. Как правило, такие ошибки возникают в конце упражнения, когда нарастает утомление.

3. Ошибки, вызванные недостаточной музыкально-ритмической подготовкой, а также ошибки, уже называвшиеся выше, могут приводить к нарушениям темпа - ритмической структуры упражнения. Например, гимнастка бывает, не способна выполнить серию элементов с нужной скоростью. Что приводит к сбоям.

ЭСТЕТИЧЕСКИЕ ОШИБКИ. Характеризуются несоответствием действий гимнастки художественному образу, на котором построено упражнение в целом. Это может касаться элементов мимики и пантомимики, ритмического рисунка движения, стиля и т.п. Все эти ошибки также могут иметь до известной степени различную природу. Наиболее характерными причинами, вызывающими ошибки эстетического порядка, являются следующие.

1. Недостаточная артистичность гимнастки. Это означает неумение, пользуясь внешними средствами (движениями), выразить эмоции, передать в мимике, пантомимике, общей стилистике движения чувства, которые соответствовали бы образу, например радость, отчаяние ит.п. Артистичность гимнастки зависит не только от одарённости и подготовленности, но и от

индивидуально-психологических особенностей. Например, излишняя скованность, замкнутость мешают гимнастке полностью раскрыться.

2. Непонимание образа и художественной задачи. Даже гимнастка, обладающая достаточно развитым артистизмом и хорошей физической подготовленностью, может допускать ошибки эстетического порядка, если на данном этапе работы над упражнением недостаточно ясно представляет себе задачи, связанные с образным решением композиции. Ошибки этого рода могут быть связаны с недостаточной общей культурой гимнастики, с её интеллектуальными возможностями.

3. Несоответствие движений гимнастки музыкальному сопровождению. Это может быть вызвано недостаточной музыкальной подготовленностью спортсменки. Гимнастка, плохо слышащая музыку, имеющая недостаточно развитое чувство ритма, может совершать ошибки, затрудняющие передачу эмоционального характера музыки в движениях.

4. Технические недоработки и недостаточная физическая подготовленность. Недоученность движения, недостаточная гибкость, выносливость гимнастки не обязательно проявляются в грубых ошибках. Они могут носить форму малоэстетичного движения, характерного например, излишней жесткостью, малой амплитудой движения, плохо оттянутыми носками.

К исправления такого рода ошибок надо подходить дифференцированно. Надо прежде всего, понять основную причину той или иной ошибки или затруднения в работе, поэтому в каждом отдельном случае следует в первую очередь правильно определить исходную причину и уже соответственно этому выбирать методы исправления данной ошибки.

Ошибки эстетического характера также требуют особого подхода. Например, когда гимнастка не достаточна, артистична, важно определить причину - обусловлено ли это генетически или это недостаток в подготовке. Во втором случае необходима специальная работа над воспитанием артистичности, в частности полезна этюдная тренировка, занятия с использованием музыкального сопровождения, помогающего понять образное содержание движения. В работе с юными гимнастками решению данной задачи в значительной степени помогают музыкальные игры, танцы.

При этом всегда важно выявлять индивидуальность гимнастки, предоставляя ей возможность импровизации, творческой активности. В случаях, когда возникают ошибки, вызванные недопониманием гимнасткой стоящих перед ней задач, весьма полезной оказывается сюжетная проработка отдельных фрагментов, их образная интерпретация.

Ошибки в исполнении групповых упражнений внешне проявляются несколько иначе, в частности как ошибки в нарушении синхронности и пространственной согласованности. В действиях гимнасток, выполняющих групповое упражнение, такие ошибки носят, прежде всего, технический характер. Поскольку исполнение группового упражнения, зависит от подготовленности всех шести спортсменок, ошибки могут быть следствием не только недостаточной подготовленности одних гимнасток, но и «излишне» высокого уровня подготовленности других. Это относится к ошибкам как технического, так и эстетического порядка.

ГЛАВА 4. 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 гимнастики ближе всего соприкасаются с искусством. Искусство вообще – это отражение действительности в образах; искусство танца – это передача образа посредством движений тела и мимики. Поэтому у занимающихся хореографией 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 развивается выворотность, гибкость, координация, устойчивость, легкий высокий прыжок; вырабатывается правильная осанка; укрепляется опорно-двигательный аппарат и, наконец (что очень важно), - формируется культура движений и умение творчески мыслить.

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

- классической;
- народно-характерной;
- историко-бытовой;
- современной.

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

Хореография важный компонент подготовки гимнасток на пути к высшим спортивным достижениям. Хореографическая подготовка в гимнастике является частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток.

Вариант урока хореографии

На середине. Перемещения о площадке (по кругу).

5. Ходьба с носка в колонне по одному (64 счёта)

1-4 – дугами наружу («через стороны»), руки вверх.

5-8 – дугами наружу, руки вниз.

2. Ходьба на полупальцах, руки в сторонку (32 счёта).

3. Ходьба на «острым шагом», руки на поясе (32 счёта).

4. Ходьба на полупальцах в приседе (32 счёта).

5. Бег в медленно темпе («трусцой») – 1 мин.

6. Шаг с подскоком, руки в стороны (64 счёта).

- Такт 1-2. 1 – Шаг правой., 2 – Подскок на правой, левую назад. 3-4 – то же, шагом левой ногой. Повторить движения 2 раза.

- Такт 3-4. Бег на носках.

Общеразвивающие упражнения. Стоя лицом в круг.

7. И.П. – Руки в стороны-вниз (можно изменить и.п.). Сгибание и разгибание кисти одновременной и поочередно правой и левой рукой.

- Такт 1-2. 1- Разогнуть кисти (поднять), пальцы в стороны. 2- Согнуть кисти. Повторить движения одновременно двумя руками 4 раза.

- Такт 3-4. 1 – Разогнуть правую кисть (поднять), пальцы в стороны, одновременно согнуть левую кисть. 2 – То же, но левую кисть разогнуть, в правую согнуть. Повторить движения, меняя положения рук 4 раза.

8. И.П. – о.с.

1-2 – подняться на полупальцы, дугами внутрь руки вверх (потянуться вверх, «подтянуть» мышцы живота, плечи не понимать).

3-4 – опускаясь на всю стопу, дугами наружу руки вниз, встряхнуть кисти.

У опоры:

1. И.П. – лицом к опоре, I выворотная позиция. М/р. – 4/4.

- Такт 1-2. 1-8 – 2 demi plie приседания выполнять плавно, ступни не «заваливать» на большой палец, спина прямая, ягодичные мышцы подтянуты.
- Такт 3-4. 1-2 – снять руки с опоры в I позицию, 3-4 перевести в Ш, 5-6 затем во II позицию, 7-8 – положить на опору (при опускании рук кисти отстают от движения). Повторить все упражнения по 4 раза.
- 2. И.П. – лицом к опоре, I прямая позиция. М/р. – 2/4.
- Такт 1-4. 8 подъёмов releve (подъём и опускание выполнять на каждый счёт)
- Такт 5. 1 – releve. 2 - demi plie (но опуская пятки).
- Такт 6. 3 – разогнуть ноги, сохраняя положения на высоких полупальцах, 4 – и.п.
- Такт 7-8. Повторить 5-6 такты.
- Все упражнения выполнить два раза.
- 3. И.П. – лицом к опоре, I прямая позиция. М/р. – 4/4.
- Такт 1-1. – круглый полуприсед. 2-4 – держать.
- Такт 2.5 – встать и прогибаясь в поясничном отделе позвоночника, наклон назад, 6-8 – держать.
- Такт 3. повторить 1 – такт.
- Такт 4. Сгибаясь в тазобедренных суставах вис стоя согнувшись (оттянуться) от опоры).
- Такт 5-6. 1-6 – волна вперёд с подъёмом на полупальцы (движение начинать снизу, последовательно включая ноги, таз поясничный и грудной отделы позвоночника). 7-8 – Вис стоя согнувшись.
- Такт 7-8. повторить Такт 5-6. Заканчивая волну в глубоком наклоне назад. Повторить два раза.
- 4. И.П. лицом к опоре. I прямая позиция. М/р. – 4/4.
- Такт 1-2. Два grand plie, на последний счёт «8» правую в сторону на носок, перейти во II позицию (при выполнении следует как можно дольше удерживать пятку на полу).
- Такт 3-4. Два grand plie, во II позиции, на счёт «8» правую в сторону на носок, приставить I позицию (пятки не отрывать от пола, таз не отводить от пола назад). То же в левую сторону.
- 5. И.П. боком к опоре. Ш позиция, правая рука в подготовительной позиции. М/р. – 2/4.
- Затакт. 1-4 – Preparation правой рукой.
- Такт 1- 6. Три раза Battement tendu «крестиком»
- Такт 7. 1-4 – Поворачиваясь налево, стать правым боком к опоре в Ш позицию.
- Такт 8. 5-8 - Preparation левой рукой. Повторить такты 1-8.

ГЛАВА 5. МУЗЫКА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Музыка в художественной гимнастике выполняет ряд специальных функций:

-благодаря музыке художественная гимнастика является эффективным средством эстетического воспитания. В процессе занятий, гимнастки знакомятся с музыкальной грамотой, с понятиями ритма и метроритма, структуры метро и такта, формы и жанра музыки. Это помогает им глубоко воспринимать музыку, развивает у них художественный вкус. Музыка помогает решать и другие задачи эстетического воспитания, как например, воспитание чувства красоты движения, культуры поведения;

- музыка имеет важное значение при обучении движениям, в особенности при воспитании выразительности и артистичности;

- музыкальное искусство обладает большой силой непосредственного эмоционального воздействия. Под музыку легче переносятся большие физические и психические нагрузки, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления;

- при создании композиций индивидуальных и групповых упражнений первостепенное значение приобретает выбор музыкального произведения.

Идея всего упражнения, образное решение композиции, способствующие раскрытию индивидуальности спортсменки, определяются характером музыкального сопровождения, формой произведения.

5.1. Основы музыкальной грамоты.

Значение музыки в художественной гимнастике.

Основы музыкальной грамоты: музыкальная динамика и динамические оттенки (термины: форте, пиано, крещендо, диминуэндо, стаккато, легато); размер, метр, таксировка, ритм; определение на слух музыкального размера по метрическому акценту. Строение музыкальной фразы.

Музыкальные формы (крупные музыкальные формы: симфония, кантата, фортепианный и скрипичный концерты; малые музыкальные формы: скерцо, рондо, романс, вальс, мазурка и др.).

Содержание музыки. Ознакомление с содержанием отдельных классических произведений русской, советской и мировой музыкальной литературы.

Подбор музыкальных произведений для составления произвольных упражнений.

5.2. Музыкальное сопровождение занятий.

Музыка на учебно-тренировочном занятии должна быть простой, доступной и выразительной. Существует два способа музыкального сопровождения занятий - импровизационный и программный.

Импровизационный метод требует от аккомпаниатора умение на ходу занятия находить нужный аккомпанемент, импровизировать в зависимости от характера движения, Программный метод предусматривает предварительный подбор музыкальных произведений для различных движений. Оба метода не исключают друг друга.

Для музыкального сопровождения используются классические произведения, мелодии народных песен и танцев, а также современная музыка.

Таблица № 27

Упражнения, применяемые на занятиях, и размер музыкальных произведений, служащих сопровождением.

Можно выделить две основные группы движений применяемых в художественной гимнастике, и соответственно им типы музыкального размера.

Музыкальный размер			
2/4	3/4	4/4	6/8
Батман Таню и его разновидности	Большие прыжки с продвижением	Элементы латиноамериканских танцев (румба, ча-ча-ча)	Упражнения в восточном, испанском стиле
Батман жете и его разновидности Деми плие, гранд плие	Большие повороты Упражнения на растягивания	Русские хороводные танцы Деми плие, гранд плие	
Гран батман жете и его разновидности	Волны (целостные, руками, туловищем)	Упражнение на растягивание	
Батман фразе	Батман девлопэ и его разновидности	Повороты	
Элементы русских, украинских, белорусских, кавказских танцев и др.	Батман фондю	Современные танцы (фокстроты, чарльстон)	
Малые прыжки Малые повороты Элементы историко-бытовых танцев (контрдансы, полька, галоп)	Вальс, мазурка		

Одна группа объединяет упражнения, имеющие закруглённую форму, мягкие переходы, широкую амплитуду движений. К ним относятся волны, наклоны. Упражнения на растягивания и т.п. Эти упражнения сопровождаются музыкой трёхдольного размера (3\4) размера, а также 4/4и 6/8 в темпе модерато, анданте, ленто. Другая группа объединяет упражнения, имеющие чёткие переходы, акцентированный характер, К ним относятся элементы классического танца (батман Таню и его разновидности, батман жете, батман фразе и др.), взмахи ногами, малые прыжки, повороты и т.п. Эти упражнения в основном сопровождаются музыкой размером 2/4, в темпе аллегро, аллегретто.

Начало и конец отдельных движений, а также учебных комбинаций, этюдов должны совпадать с началом и концом музыкальной фразы. Длительность музыкальных произведений должна быть равна 16, 32,64, 96 и более тактам.

5.3. Музыка и композиция классических упражнений.

Выбор музыкального произведения – сложная и ответственная работа. Форма, содержание, продолжительность музыкального сопровождения должны соответствовать техническим и артистическим возможностям гимнасток, а также подчиняться традиционно сложившимся требованиям, утвержденным правилами соревнований.

Возможны несколько путей подбора музыкального сопровождения.

Первый путь обработка музыкальных произведений с учётом индивидуальности гимнастки, Второй путь использование различных музыкальных произведений без их аранжировки (редко целиком, чаще фрагменты). В подобных случаях важно сделать грамотные купюры.

Но лучшим способом является написание специальной музыки к упражнению. Гимнастки высокой квалификации могут использовать фрагменты крупных музыкальных форм (концертов, симфоний, сонат).

При составлении упражнений следует исходить из образно-эмоционального содержания музыки.

При этом важна не только темпо-ритмическая структура музыкального произведения, но и правильная оценка развития музыкальной мысли и ее

содержания. Необходимо детально разобраться в структуре частей произведения. В его динамических и темповых оттенках, акцентах. Характер и композиция упражнений художественной гимнастики находятся в прямой, зависимости от всех деталей музыкального произведения.

Структура упражнения, распределение элементов, передвижение по площадке зависят от музыкального текста, его мелодики ритма, определяются музыкальной формой.

Смена темпо-ритмических характеристик музыкальных произведений, естественно, ведёт к разнообразию способов передвижения по площадке, чередованию разных по сложности и структуре элементов композиции.

Так, широконапевные музыкальные фрагменты согласуются с передвижением по дугам, кругу; быстрые, синкопированные- с передвижением по прямым, с резким изменением направления.

Монотонная музыка часто приводит к однообразным передвижениям гимнастки по площадке. Эмоциональные произведения, где имеются смена ритма, изменения темпа, позволяют наилучшим образом использовать площадку.

Форма музыкального произведения оказывает значительное влияние на распределение элементов в композиции. Музыкальное произведение влияет на выбор выразительных средств: элементов мимики, пантомимики, выразительной окраски прыжков, поворотов, равновесий, поз.

ГЛАВА 6. ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

6.1. Построения и перестроения в групповых комбинациях.

Каждая групповая комбинация должна содержать как минимум шесть различных рисунков построений и перестроений. Можно использовать как перестроения всех пяти гимнасток, так и различные варианты деления на подгруппы. Выделяют:

1. Геометрически правильные построения;

- а) диагональные
- б) вертикальные
- в) горизонтальные
- г) дугообразные
- д) круги
- е) Т-образные
- ж) крестообразные

II. Сложные построения

Виды построений во многом определяют характер движений: статичные или динамичные; синхронные или асинхронные, во взаимодействии или без.

Кроме того, :

- использование горизонтальных направлений дает возможность показать состояние относительного покоя и тишины;
- параллельные линии усиливают единство действий;
- вертикальные направления подчеркивают состояние парадности, величия, приподнятости;
- диагональные направления способствуют ослаблению или усилению движений: диагональ: справа налево лучше определяет устремленное действие, а диагональ слева направо – ослабляющее.

Очень важно чтобы построения были четкими, с понятным рисунком.

Перестроения должны быть быстрыми, логичными, незаметными, без излишней суеты.

6.2. Взаимодействия гимнасток в групповых комбинациях

Отличительной особенностью групповых комбинаций является наличие возможности взаимодействия гимнасток, которые обогащают композицию, делают ее более выразительной, эффектной и зрелищной.

Можно выделить 2 типа взаимодействий:

1 – взаимодействия посредством предмета;

2 – взаимодействия без участия предмета

Взаимодействия посредством предмета может осуществляться:

а) обменом предметами: передачи, перекаты, переброски;

б) без обмена предметами: например, прыжок шагом в обруч, который удерживает партнерша.

Взаимодействия гимнасток без участия может быть контактным и бесконтактным.

В элементах взаимодействия успех каждой гимнастки зависит от согласованности движений партнерш, поэтому их еще называют элементами сотрудничества.

Элементы сотрудничества или взаимодействия (как минимум 3) должны быть представлены во всех частях комбинации, так как без этого не будет эффекта целостности команды и ее единого действия.

Переброски в групповых комбинациях

Особое место среди элементов сотрудничества и взаимодействия занимают переброски (элементы трудности обмена).

В настоящее время обязательным требованием к групповым комбинациям является наличие, как минимум, пяти «трудностей обмена» (перебросок).

Оцениваемая сложность перебросок зависит:

- от расстояния между гимнастками

- способа броска и ловли предмета;

- сложности движения телом во время переброски.

При этом трудные движения телом могут выполняться:

а) во время броска;

б) во время полета предмета;

в) во время ловли.

Обмен (переброски) могут выполняться как всей группой – пятью гимнастками, так и подгруппами: 2+3 или 2+2+1. Но засчитывается переброска, только если все гимнастки участвуют в двух элементах обмена, то есть бросают свой предмет и ловят предмет партнерши.

Уровень трудности обмена определяется по гимнастке, выполнившей самый легкий элемент.

Переброски состоят из трёх фаз: броска, полета предмета и ловли. Каждая из фаз имеет большое число вариантов. Кроме этого, разнообразия можно достичь за счёт различных построений, направлений бросков и их последовательности. Основные варианты перебросок представлены в таблице № 28

Основные варианты перебросок представлены

№	Признаки	Виды
1.	По способу обмена	Броском Отбивом Перекатом
2.	По способу броска и ловли	Рукой Другими частями тела
3.	По положению тела гимнасток	В прыжке В позе стоя Сидя, лежа
4.	По дальности	Ближние (4 м) Дальние (5-6 м) Очень дальние (более 6 м)
5.	По высоте	Низкие Средние Высокие
6.	По направлению	Назад Вперед В сторону
7.	По последовательности	Одновременные Поочередные Поточные
8.	По количеству	Однократные Многократные
9.	По построению гимнасток	Простые Сложные
10.	По взаимодействию	5 2 + 3 2 + 2 + 1

6.3. Способы коллективного исполнения движений.

При одновременном выступлении группы гимнасток организовывать движения можно по-разному:

1 способ - синхронное исполнение движений, когда все гимнастки выполняют одинаковые движения одновременно;

II способ – асинхронное исполнение движений:

- поточное – в быстрой последовательности;

- поочередное исполнение движений подгруппами;

- контрастное исполнение подгруппами;

- «хоровое» исполнение – все гимнастки исполняют различные движения одновременно;

- движения в сотрудничестве.

Чем разнообразнее способы организации движений гимнасток в групповой комбинации, тем богаче и разнообразнее выглядит композиция. Но нужно соблюдать меру. Выбор способа группового движения, как и других элементов композиции, должен соответствовать единому замыслу и правилам соревнований.

6.4. Особенности методики составления групповых комбинаций

Как и в составлении индивидуальных соревновательных программ. В составлении групповых комбинаций целесообразно выделять тир этапа:

- I этап – подготовительный;
 - II этап – составления;
 - III этап – совершенствования.
- В содержание подготовительного этапа входит:
- 1) изучение регламентирующей документации;
 - 2) выбор и тщательное изучение музыки;
 - 3) изобретение и отбор элементов и соединений.

Содержание будущей композиции во многом зависит от возраста, внешнего вида, физической, технической и артистической подготовленности гимнасток.

Большая, по сравнению с индивидуальными комбинациями, длительность групповых упражнений (до 2,5 мин) позволяет использовать более сложные музыкальные композиции. Это может быть композиция из нескольких, различных по характеру и динамике частей одного музыкального произведения и даже нескольких разных.

Важное значение в групповых комбинациях имеют построения и перестроения. Их определяют, как до выбора элементов, так и после или одновременно с ним.

В подборе элементов для групповых упражнений в первую очередь определяются элементы взаимодействия: передачи и переброски предметов, элементы сотрудничества. Вместе с этим намечаются и способы коллективного движения как синхронные, так и асинхронные.

Особое значение имеет рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учетом их индивидуальных возможностей. Необходимо предусмотреть рациональное взаимодействие гимнасток – попадание в двойки-тройки гимнасток со сходными внешними, техническими и психомоторными данными.

II этап – этап составления групповых комбинаций. Сочетается с разучиванием отдельных фрагментов и частей. Иначе не понять реализуемость замысла. Как и в составлении индивидуальных программ, здесь возможны два варианта:

- 1) составление вначале схемы, затем ее детализация;
- 2) составление целостных фрагментов, а затем их соединение.

В составлении групповых комбинаций очень важную роль играет творчество, активность самих гимнасток. когда комбинация составлена, нужно несколько раз проверить ее соответствие предъявляемым требованиям и внести соответствующие коррективы.

На III этапе ведется работа над углубленным изучением и совершенствованием исполнения элементов, фрагментов и частей комбинаций в сочетании с улучшением самой композиции. В это же время разрабатываются способы поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере предмета, чтобы свести сбавку до минимума и как можно быстрее.

6.5. Особенности тренировки групповых комбинаций

Групповые упражнения по своей сути резко отличаются от комбинаций одиночек. В индивидуальных упражнениях успех, как правило, зависит от индивидуальных физических, технических и артистических особенностей гимнасток. Чем ярче индивидуальность гимнастки, тем она интереснее.

В групповых упражнениях необходимо нивелировать свою индивидуальность, выполнять движения с единой амплитудой, скоростью, силой, высотой, дальностью, темпом.

Единообразие, согласованность, четкость и слитность – вот основные

слагаемые успешного выступления в групповых упражнениях. Кроме этого важно добиться стабильности в исполнении взаимодействий и готовности к незапланированным действиям партнерши.

Таким образом, к числу важнейших задач в тренировке групповых упражнений относятся:

1. Формирование единообразия и согласованности в исполнении всех технических действий на высоком исполнительском уровне.

2. Освоение взаимодействий, тренировка их стабильности и готовности к незапланированным действиям партнеров.

Для решения вышеназванных задач необходима особая структура и методика тренировочной работы.

Тренировки по групповым комбинациям состоят, как и все тренировочные занятия, из трех частей:

I часть – подготовительная – групповая разминка;

II часть – основная – работа над групповыми комбинациями;

III часть – заключительная – коллективная физическая или тактическая подготовка.

В предсоревновательном мезоцикле разминка в групповых упражнениях, как правило, продолжается 50-70 мин и состоит из 5 фрагментов:

- аэробический;
- партерный;
- хореографический
- равновесно-вращательный;
- прыжковый.

В соревновательном мезоцикле продолжительность разминки сокращается, хореографический фрагмент заменяется разминкой у опоры (гимнастической стенке), равновесно-вращательный фрагмент переводится в основную часть – тренировку элементов и соединений соревновательных комбинаций.

Основная часть тренировочного занятия включает работу

- над элементами и соединениями;
- над частями комбинации;
- по половинам комбинаций;
- над комбинацией в целом.

В работе над элементами и соединениями целесообразно выделять: элементы трудности обмена (переброски); элементы трудности без обмена (соединения, выполняемые каждой гимнасткой индивидуально); элементы взаимодействия, включающие риск в работе с предметами, и элементы мастерства (определенные правилами варианты бросков и ловли предметов).

В III заключительной части тренировки по групповым упражнениям обычно проводится либо физическая, либо тактическая подготовка.

Физическая подготовка должна включать:

- функциональное совершенствование: бег, танцевальные блоки, прыжки, работу со скакалкой (или другим предметом) в форме мелких и быстрых манипуляций, перебросок, передач;

- подтягивание слабых сторон в индивидуальной подготовке: упражнения на растягивание, быстроту, силу, скоростно-силовую подготовку.

Тактическая подготовка может включать:

- видеопросмотры как собственных, так и чужих исполнений с разбором ошибок и удачных моментов;

- разработку тактических «шаблонов», обеспечивающих наиболее рациональный выход из различных экстремальных ситуаций, возникающих в процессе исполнения комбинаций (реальных и искусственно созданных).

ГЛАВА 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Психологическая подготовка является составной частью педагогического процесса, осуществляемого в ходе всей спортивной подготовки гимнасток.

Можно выделить базовую психологическую подготовку к соревновательной деятельности, специальную – к конкретному соревнованию и непосредственную подготовку к выполнению гимнастического упражнения в соревновании.

7.1. Базовая психологическая подготовка решает воспитательные и образовательные задачи, задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений.

Она предусматривает:

- нравственную подготовку - формирование у гимнасток идейной убеждённости, патриотизма, любви к спорту, дисциплинированности;
- мотивационно-волевую подготовку- формирование стремления к достижению цели, к самосовершенствованию, развитию волевых качеств, умению проявлять их в экстремальных условиях спортивной деятельности;
- интеллектуальную подготовку - совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, развитие глубины и гибкости мышления, творческого воображения;
- развитие психических функций и качеств, необходимых для эффективного исполнения гимнастических упражнений - развитие отчетливости двигательных, зрительных, слуховых и других ощущений формирование специальных восприятий – «чувства предмета», «чувства музыки», совершенствование способности к самоконтролю движений, концентрации, устойчивости и распределению внимания;
- освоение приёмов саморегуляции неблагоприятных психических состояний - формирование способности к самоконтролю состояния психической напряженности, утомления, депрессии, овладение приёмами саморегуляции психического состояния;
- психологическое образование – формирование способности к целенаправленному самообладанию, вооружение спортсменок объёмом знаний о собственных психических качествах, состояниях, возникающих в ходе спортивной деятельности.

Специальная психологическая подготовка направлена на создание у гимнастки состояния психической готовности к конкретным соревнованиям. Содержание специальной подготовки зависит от конкретных условий и требований, которые предъявляет предстоящее соревнование. Однако можно выделить ряд общих задач этой подготовки:

- определение цели участия гимнастки в данных соревнованиях, постановка соревновательных задач, адекватных возможностям спортсменки;
- формирование соревновательной мотивации;
- уточнение необходимых сведений об условиях предстоящих соревнований, оценка и анализ возможностей спортсменки;
- программирование соревновательной деятельности с возможно полным моделированием условий предстоящего соревнования;
- использование индивидуальных способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнований, приёмов саморегуляции неблагоприятных

психических состояний. Специальная психологическая подготовка осуществляется преимущественно в период предсоревновательной подготовки.

Непосредственная психологическая подготовка осуществляется в процессе самих соревнований, перед исполнением конкретных гимнастических упражнений. Это завершающий и очень ответственный момент всей психологической подготовки к соревнованиям. Непосредственная подготовка включает в себя следующие этапы:

- ориентировку в конкретных условиях выполнения гимнастической комбинации и предварительное практическое и идеомоторное (мысленное) апробирование её исполнения;

- сосредоточение, включающее мысленное представление всего упражнения либо главных или начальных его элементов, и определение момента полной готовности к действию;

- оценку выполненных действий, определение ошибок и внесение необходимых поправок в дальнейшее выполнении е этих действий.

7.2. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

Методы воспитания личности.

Использование методов воспитания личности при психологической подготовке спортсменов преследует целью формирование и развитие у них определенных нравственных качеств.

Они используются обычно в базовой психологической подготовке, и в частности в нравственной подготовке. Нравственные качества не влияют на результативность гимнастики непосредственно во время соревнований, но они имеют большое значение для формирования и развития её психических качеств. По существу, нравственные качества (честность, товарищество, дисциплинированность) являются определенными формами поведения спортсменки. Они стимулируют активность спортсменки, организуют её психическую деятельность.

В процессе нравственной подготовки гимнасток применяются следующие методы:

- разъяснение;
- убеждение;
- воспитание навыков поведения;
- личный пример;
- поощрение и наказание,
- стимулирование и т.п.

Подбор конкретных методов нравственной подготовки требует тщательного учёта индивидуальных особенностей гимнасток. Например, для гимнасток мыслительного типа целесообразно использовать словесные убеждения, а для гимнасток художественного типа - анализ конкретных примеров, для гимнасток с ограниченным жизненным и соревновательным опытом уделять особое внимание

Практическому усвоению действий и навыков нравственного поведения.

Методы психологического образования.

Способность к саморегуляции психической деятельности основана на определенном объёме знаний, которым обладает гимнастка. Это знание

требований и условий, в которых она действует, собственных функциональных и технических возможностей, а также собственных психических особенностей.

Такие знания гимнастка должна получать путём целенаправленного самонаблюдения и психологического образования. Самонаблюдение способствует формированию навыков самоконтроля. Объём психологических знаний должен включать знания о психических функциях и качествах, необходимых для деятельности гимнастки, о психических состояниях, которые могут возникать при осуществлении этой деятельности.

Психологическое образование позволяет познавать не только собственные психические особенности, но и особенности психики других лиц. Умение наблюдать и отмечать особенности состояния других людей имеет особенно большое значение для гимнасток, выступающих в групповых упражнениях. Эффективное взаимодействие в команде невозможно без взаимопонимания вообще и, особенно без понимания психического состояния членов команды в каждый отдельный момент соревнований.

Общие психологические знания помогают и самонаблюдению спортсменки. Посредством самонаблюдения спортсменка получает обратную информацию, которая необходима для регуляции собственной психической деятельности.

Методы обучения.

Метод обучения применяется в основном в ходе общей психической подготовки. Сущность метода обучения состоит в использовании средств и приёмов, создающих условия для целенаправленного и осознанного овладения двигательными навыками. С этой целью используются показ видео файлов и видеозаписи движений, словесная коррекция действий, самоотчёты и самоанализ движений срочная информация и т.п.

Методы психологической тренировки.

Посредством психической тренировки развиваются и совершенствуются психические функции и качества спортсменки, происходит их приспособление к специфическим условиям спортивной деятельности. Одним из распространенных методов этой тренировки является так называемая модельная тренировка.

Сущность модельной тренировки состоит в проведении спортивной тренировки в условиях, максимально приближенным к условиям соревнований. Специфика этого метода психологической подготовки заключается в создании тех условий, которые обычно затрудняют деятельность психических функций спортсменки. Например, задержка или преждевременное начало соревнований, шум, необъективные оценки судей, недостаток или избыток информации о соперницах и др.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям целесообразно проводить тренировки по графику предстоящих соревнований. Следует отметить, что использование модельной тренировки будет эффективно лишь в том случае, если она проводится до полной адаптации спортсменки к моделируемым условиям соревнований.

Одним из видов психической тренировки является метод *десенсибилизации*. Задачи этого метода состоит в адаптации спортсменки к травмирующим психику факторам. Спортсменка рассказывает о возникающих у неё переживаниях и опасениях. Так повторяется несколько раз. В итоге сознательное манипулирование с психологическими барьерами или с психически травмирующими факторами постепенно адаптирует спортсменку к ним.

Гимнастка привыкает к мысли о них, перестаёт их бояться.

К методам психической тренировки относятся также приёмы, основанные на мышечной релаксации и мышечной активации. Разновидностями этих приёмов являются аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка и т.д. Существует тесная связь между психическим состоянием человека и состоянием мышечного тонуса. Эти методы используются для психического восстановления спортсмена после больших тренировочных и соревновательных нагрузок. Кроме того, они применяются и для регуляции предсоревновательных состояний.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям эффективными оказываются методы непосредственного психологического воздействия. В ходе подготовки к соревнованиям, а также во время участия в них состояние спортсменки может существенно измениться. Эти изменения, как правило, касаются уровня активности гимнастки. С помощью методов непосредственного психического воздействия можно преодолевать и изменять нежелательные состояния гимнастки. Для этой цели широко используются методы словесного воздействия.

Помимо методов словесного внушения для регуляции предстартовых и соревновательных психических состояний используются и некоторые другие методы непосредственного воздействия. К ним относятся отвлечение внимания, изменение или уточнение цели и задач участия в соревнованиях, стимулирование волевых усилий, побуждение к интеллектуальной активности и др.

7.3. 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, постановка адекватных задач.
2. Овладение методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями.
3. разработку и освоение индивидуальных систем 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.

7.4. 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 и 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 отдаленное будущее.
4. Отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

7.5. Психогигиена гимнасток

Психогигиена гимнасток – область медицинской психологии, изучающая специфические условия спортивной деятельности, психологические и профессиональные особенности гимнасток и разрабатывающая мероприятия по укреплению и сохранению психического здоровья спортсменок.

Основными задачами психогигиены гимнастики являются: определение отклонений физических и психических процессов и состояний гимнасток от нормы в тренировке и соревнованиях и разработка и обоснование мер направленных на снижение утомления, предупреждение переутомления и перенапряжения, возникновения невротических состояний, на восстановление психической работоспособности после больших нагрузок, управление психическими состояниями, формирование благоприятного психологического климата.

таблица № 29

Этап подготовки	Содержание подготовки	Конкретные задачи	Методы и средства подготовки	Методы показателя контроля
Базовая психологическая подготовка	Мотивационно-волевая подготовка	Повышение стремления к достижению успеха	Постановка перед гимнасткой сравнительно трудных задач, эмоциональное поощрение её достижений, одобрение самостоятельных попыток достичь успеха, создание соревновательной обстановки при совершенствовании спортивных действий	Тематический апперцептивный тест (ТАТ). Наблюдения. Беседы и опрос.
	Совершенствование приёмов саморегуляции неблагоприятных состояний	Овладение методом аутогенной тренировки (АТ)	Вооружение гимнастки знаниями теоретических основ АТ. Обучение практическим приёмам АТ.	Опрос по теоретическим вопросам АТ. Регистрация объективных показателей эффективности овладения приёмами АТ

				(пульсометрия, тонометрия).
Специальная психологическая подготовка	Сбор и анализ информации о соревнованиях	1. Анализ условий соревнований. 2. Оценка соперниц 3. Уточнение собственной подготовленности	Ознакомление с положением и условиями соревнований. Анализ подготовленности соперниц (уровень спортивной формы, содержания упражнений) Анализ контрольных упражнений гимнастики, оценка её возможностей, беседы, направленные на формирование адекватной самооценки.	Беседы, опрос, самоотчёты.
	Вероятное прогнозирование соревновательной деятельности	Совершенствование способности управлять собой в условиях соревнований	Моделирование условий предстоящих соревнований, ограничение разминки, приглашение судей и зрителей, представление одной попытки для выполнения упражнений. Проведение тренировок по графику соревнований, использование идеомоторной подготовки, повышение требований к качеству исполнения упражнения.	Экспертные и судейские оценки за исполнение упражнений.

таблица № 30

Примерное содержание процесса формирования психической готовности гимнасток к качественному освоению профилирующих элементов.

Ошибки в профилирующих элементах	Возможные причины	Пути устранения	Методы
Элементы равновесия, связанные с наклоном назад			
1. Опора на две ноги	1. Страх потерять равновесие	Связаны с преодолением страха упасть при выполнении наклона из-за нарушения равновесия, со снижением психологической напряженности, с созданием безопасных условий выполнения упражнений, с последовательным овладением базовыми навыками, снимающими психологическую напряженность.	1. Лекции и беседы 2. Разъяснения и убеждения 3. Выразительные примеры выдающихся спортсменов 4. Самонаблюдения, самоанализы и самоотчёты. 5. Изучение специальной литературы 6. Метод упражнений. 7. Модельные тренировки
2. «Отставление» таза назад, прогиб только в пояснице	2. Непонимание. Нежелание правильно выполнять элемент		
Равновесия, повороты			
1. Поиск опоры (за «чтобы схватиться») 2. Потеря равновесия, выражается в лишнем шаге вперед, в сторону, назад	1. Страх потерять ориентацию в пространстве из-за головокружения. 2. Недостаточный уровень вестибулярной устойчивости	Связаны с формированием мотивации к предварительной физической подготовке, с формированием знаний об условиях сохранения равновесия, о критериях красоты позы и ее значении, как средстве выразительности	

ГЛАВА 8. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка – это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

Особое значение этот вид подготовки имеет в спортивных играх и единоборствах. В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность ее в нашем виде спорта заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время.

В художественной гимнастике может быть выделено три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая – соответственно видам соревнований.

8.1. Индивидуальная тактика.

Содержание индивидуальной тактики составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовать свои

индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Элементы индивидуальной тактики:

1. Выбор музыки: выразительно интересной, редко используемой, возможно необычной, но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастики (внешним, возрастным, выразительным, техническим, физическим и др.).

2. Составление произвольных комбинаций с таким расчётом. Чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнастки, ее подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки, с максимальной трудностью и надбавками.

3. продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены.

4. Внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, причёски, грима, предмета и пр.

5. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место в том или ином виде многоборья.

6. Психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффективных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

8.2. Командная тактика.

Содержание командной тактики составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней. Элементами командной тактики являются:

1. Целесообразная расстановка гимнасток в команде – обычно 1-я стабильная и надежная гимнастка, 2-я – самая слабая, последняя – самая сильная.

2. Подчинение личных интересов командным. Что требует большой воспитательной работы с гимнастками. Правда, в связи с тем, что большинство соревнований по художественной гимнастике лично-командные, необходимо оптимальное соотношение индивидуальной и командной тактики.

3. Подчинение интересов всех гимнасток созданию наиболее благоприятных условий для 1-2 гимнасток при очковой системе командного зачёта.

4. Создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждой гимнастке в целом.

5. «Ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

8.3. Групповая тактика

Содержание групповой тактики составляют действия, позволяющие гимнасткам, выступающим в групповых упражнениях, достичь максимально возможных спортивных результатов.

Тактические приёмы:

1. Подбор гимнасток, обладающих примерно равными ростовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе.

2. Выбор музыки и составление групповых упражнений с учётом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками.

3. Сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту.

4. Рациональное взаимодействие гимнасток – попадание в двойки-тройки гимнасток со сходными внешними, физическими, техническими и психологическими данными.

5. Рациональное распределение трудных элементов между гимнастками с учётом их индивидуальных возможностей.

6. Разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере предмета, чтобы свести сбивку до минимума и как можно быстрее.

7. Внешнее оформление выступлений – костюмы, причёски, выход на площадку, построение и др.

8. 4. Тактический замысел и тактический план

Содержание и методика

Тактический замысел гимнастки может состоять, например, в использовании необычных вариантах музыкального оформления или костюма, грима, или каких-то элементов комбинации.

Тактический замысел команды может заключаться в создании наиболее благоприятного впечатления о спортивной готовности команды.

Тактический замысел в групповых упражнениях может представлять собой попытку навязать противостоящим командам невыгодную для них манеру исполнения, например, подчеркнута артистичную, темповую или виртуозную.

Тактический замысел конкретизируется в **тактическом плане**, который представляет собой перечень последовательных задач и способов их решения. Например, такой:

Тактические задачи	Способы решения
1. Создать у судей наиболее выгодное впечатление о себе	1. На опробовании выполнять лишь хорошо отработанные элементы
2. Замаскировывать свои возможности вплоть до выхода на площадку	2. На разминке выполнять упражнения вяло, делать вид, что сил нет, многое не получается
3. Обратить на себя внимание неожиданным музыкальным сопровождением, оригинальным костюмом	3. Не включать фонограмму до старта, купальник одеть лишь перед самым выступлением
4. Оптимально распределить силы в ходе соревнований	4. Усиленно готовить «ударные» виды

Тактический замысел и план составляются заранее и имеют вероятностный, предположительный характер в силу того, что никогда нельзя знать с абсолютной точностью условия и события предстоящих соревнований. Следовательно, тактика должна быть гибкой, а замысел и план не должны быть жесткими.

8.5. Тактические знания, умения, мышление.

Под специальными **тактическими знаниями** подразумевается:

- научно-практические сведения о видах тактики в художественной гимнастике;
- практические элементы практики и тенденции их развития;
- правила применения тактических приёмов в разных условиях;
- информация о соперниках, их слабых и сильных сторонах, особенностях подготовки, излюбленной тактике и др.;
- информация об условиях проведения предстоящих соревнований, составе судейской коллегии, групповых интересах и др.;

Теоретические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые формируются в результате специально организованного обучения. К ним относятся:

- умения выработки тактических замыслов и планов;
- умения корректировать план в ходе соревнований;
- умения думать и действовать самостоятельно в условиях напряженной соревновательной борьбы;
- умения быстро воспринимать, выделять, оценивать и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач;
- предвидеть намерения соперниц и исход соревнований;
- кратчайшим путём находить эффективное решение.

В единстве с формированием тактических знаний и умений развивается **тактическое мышление**. В ходе соревнований тактическое мышление имеет специфические черты:

1. Оно носит наглядно-действенный характер, так как включено непрерывное наблюдение за своими действиями, действиями партнеров (в групповых упражнениях) и соперниц, за меняющейся соревновательной ситуацией. Осуществляется мышление в ходе практических действий. Гимнастка, думая. Действует и, действуя, думает. Во время исполнения соревновательной комбинации спортсменки принимают решения и тут же реализуют их.

2. Тактическое мышление быстротечно и оперативно. Решение тактических задач занимает десятые доли секунды при большой плотности моторных действий, интуитивно.

3. Тактическое мышление протекает на фоне интенсивных (иногда предельных) физических и психологических напряжений. Поэтому оно направлено еще на регуляцию психических состояний.

Важное значение в приобретении тактических знаний. Умений, мышления имеет соревновательный опыт на разных по масштабу. Характеру, условиям и составу участниц соревнований.

Тактическое обучение

Тактическая подготовка в художественной гимнастике является своего рода объединяющим и завершающим компонентом всех других видов подготовки – физической, технической, психологической и др.

Теоретические знания в области тактики приобретаются на теоретических занятиях: лекциях, беседах, семинарах, кино- и видео просмотрах, разборе просмотренных соревнований и личного опыта.

Практическое обучение тактическим приемам осуществляется во время составления соревновательных программ, на тренировочных занятиях, во время прикидок, модельных тренировок и на соревнованиях.

Полезны также так называемые «тактические учения». Они могут проводиться как цикл занятий или эпизодически встречаться в тренировочном и соревновательном процессе.

Примеры практически упражнений:

1. Выполнять соревновательную комбинацию только один раз на оценку, сразу после разминки, по сигналу тренера;

2. В процессе исполнения комбинации выпустить наиболее сложные и рискованные элементы, заменив их идентичными, но более надежными, причем сразу после объяснения задания без обдумывания;

3. Выполнить подряд все четыре соревновательные комбинации, распределив силы так, что бы последняя выполнялась с такой же легкостью, как и

первая;

4. Отработка имитационных и мимических приемов маскировки собственного уровня подготовленности, как высокого, так и не очень.

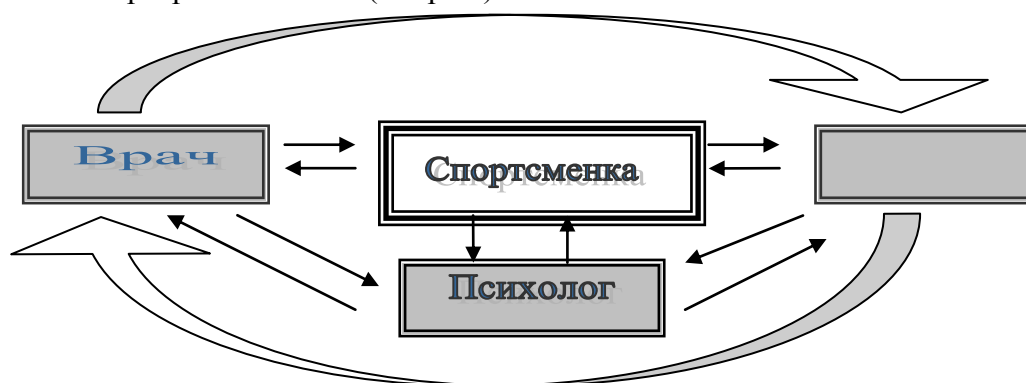
В любом виде спорта, а в художественной гимнастике особенно, тактическая подготовка должна быть индивидуализированной. Следует учитывать физические возможности гимнасток, их личностные особенности, склонность к тем или иным тактическим решениям. Особую роль играют типологические свойства нервной системы. Инертные гимнастки обычно испытывают затруднения в быстрых перестройках, поэтому должны заучивать шаблонные варианты. Спортсменки с неуравновешенной нервной системой выдают желаемое за действительное и проявляют тактическую косность. Их тактическая подготовка должна быть направлена на совершенствование умения тщательно анализировать любую ситуацию, критически оценивать собственные действия.

Индивидуализация тактической подготовки должна учитывать склонность спортсменок к той или иной тактике в соревнованиях.

ГЛАВА 9. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Медико-биологическое обеспечение включает врачебный контроль, профилактику травматизма и оказание первой помощи, личную гигиену и питание, восстановительные мероприятия.

Художественная гимнастика относится к вида спорта с ярко выраженной ранней специализацией и начинается отбор детей дошкольного и младшего школьного возраста со специфическими генетически заложенными координационными способностями, уникальной гибкостью. Вся их спортивная карьера приходится на время, когда организм развивается. В связи с этим мы несем особую ответственность за состояние здоровья гимнасток. Поэтому должно осуществляться медико-биологическое сопровождение на протяжении всей спортивной карьеры гимнасток. Медико-биологические аспекты педагогического управления интегральной подготовкой приобретают все возрастающее значение. Обобщение передового опыта ведущих гимнасток Мира позволили создать систему медико-биологического и психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры гимнасток (см. рис.)



Функционирование этой системы основано на оптимально – сбалансированном сочетании медико-биологического и психологопедагогического контроля. Необходимо помнить и учитывать тот факт, что психическое состояние во многом определяет здоровье человека. Идет постоянное взаимодействие - спортсменка, врач, психолог, тренер.

Таким образом, осуществляется сопровождение и коррекция всего процесса подготовки гимнасток в спорте высших достижений. Это не просто врачебный

контроль и констатация медицинских показателей. В этой системе возрастает роль отношений тренер – врач. Таким образом, врач так же участвует в разработке методики подготовки гимнасток высокого класса. Данный подход позволяет определить и учитывать зону ближайшего развития спортсменки, что позволяет увидеть ее перспективу, прогнозировать ее индивидуальные рекорды, а также подводить спортсменку к проявлению максимальных для каждой гимнастки возможностей без ущерба для здоровья. Зона ближайшего развития у каждого человека своя.

Система комплексного медико-биологического контроля позволяет расширить диагностику: процессов адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам, выявлять имеющиеся резервные возможности и факторы, лимитирующие работоспособность юного организма, и, в конечном итоге, способствует совершенствованию управления подготовкой гимнастического резерва. Особое место в программе медико-биологического сопровождения уделяется комплексу средств восстановления, который носит направленный характер с учетом периода подготовки, возраста гимнастки, уровня спортивного мастерства и других факторов; включает коррекцию тренировочного режима и функционального состояния путем назначения традиционных и нетрадиционных средств восстановления. Осуществляемое на основе комплексной оценки здоровья и функционального состояния назначение индивидуальной, дифференцированной системы коррекции позволяет реализовать запрограммированный объем тренировочной работы, повысить ее эффективность.

9.1. Врачебный контроль

Основными задачами врачебного контроля является обеспечение оздоровительного и тренировочного эффекта занятий.

Различают первичное медицинское обследование, углублённое медицинское обследование (УМО) и дополнительное врачебное обследование.

Первичное обследование проводится перед началом занятий и включает в общий и спортивный анамнез, исследование физического развития, функциональные пробы. При диспансерном обследовании обязательно проведение электрокардиографии, обследование терапевтом, невропатологом, гинекологом, хирургом, ларингологом, стоматологом. На основании полученных данных делается заключение о состоянии здоровья, необходимом лечении, допустимых нагрузках.

УМО проводится 2 раза в год (в конце подготовительного и соревновательного периодов). Оно позволяет оценивать влияние тренировки, вносить коррективы в её методику, выявлять отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, назначать лечебные и восстановительные средства.

Дополнительные обследования проводятся во время учебно-тренировочных сборов, перед соревнованиями, после перерывов в тренировке, перенесенных травм и заболеваний.

9.2. Восстановительные мероприятия.

Первый аспект проблемы восстановления - реабилитация после заболеваний, травм, перенапряжений, перетренированности. Второй- стимулирование процессов восстановления в микро - и макроциклах тренировки, особенно при 2-3 занятиях в день.

Мероприятиями, способствующими решению проблемы восстановления, являются диспансеризация, санитарно-просветительская деятельности, определённый режим учебно-тренировочных занятий, сборов, прикидок, соревнований, отдыха, контроль за восстановлением, общий режим жизни и др. При этом активно применяются медико-биологические и психолого-

педагогические средства.

К медико-биологическим восстановительным средствам относятся рациональное питание, витаминизация, фармакологические препараты, массаж, гидропроцедуры, физиотерапевтические процедуры, спортивные растирки.

Педагогическими средствами служат оптимальное построение отдельного тренировочного занятия (полноценная разминка и заключительная часть, чередование видов многоборья, выбор мест); оптимальное построение тренировочных микро и макроциклов; рациональное планирование тренировочной нагрузки, сочетание работы и отдыха; проведение учебно-тренировочных занятий в различных поясно-географических точках.

Психологические средства восстановления: аутогенная и идеомоторная тренировка, положительный эмоциональный фон, лекции, беседы, активирующая психорегулирующая терапия, отвлекающие приёмы и др. Особенно большую ценность психологически средства восстановления представляют во время ответственных соревнований и напряжённых тренировок. Главной целью применения восстановительных мероприятий является высокая работоспособность спортсменов.

ГЛАВА 10 . ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ (систем комплексного тестирования)

В целях более точного и объективного определения перспективных гимнасток и для своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (1-2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) гимнасток, начиная с 10-11 летнего возраста.

Программа комплексного обследования должна включать оценку практических всех видов подготовки. Ввиду объёмности исследований их целесообразно проводить в течение нескольких дней. Например:

Первый день.

2. Оценка морфологических (внешних) данных.
3. Оценка физической подготовленности.

Второй день.

1. Оценка хореографической подготовленности.
2. Оценка технической подготовленности.

Третий день.

1. Оценка композиционно-исполнительской подготовленности.
2. Оценка функциональной подготовленности.

Проводить комплексное исследование можно на всех уровнях, начиная с учебно-тренировочной группы, далее на уровне ДЮСШ, города, края, республики, делегируя лучших на все более высокий уровень обследования.

В процессе обследования все гимнастки должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начиная по жребью, при необходимости получить дополнительную попытку.

Осуществлять оценку должны наиболее квалифицированные, опытные и, что очень важно, объективные специалисты.

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10-12 балльную систему оценки для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

10.1 Методика проведения контрольных испытаний

по специальной физической подготовке гимнасток

Особую трудность для молодого тренера представляет управление тренировочным процессом, где воедино соединяется весь комплекс знаний, умений и навыков, необходимый квалифицированному специалисту.

Основой управления тренировочным процессом является **педагогический контроль**. С его помощью получают информацию о ходе подготовки спортсменов, о правильности или ошибочности педагогических воздействий на занимающихся, что, в конечном счёте, повышает качество тренировочной работы.

Особо важное значение имеет педагогический контроль за специальной физической подготовкой, так как только гармоничный и достаточно высокий уровень развития физических способностей позволит гимнасткам успешно прогрессировать в спортивных достижениях.

Педагогический контроль за специальной физической подготовкой осуществляется методом контрольных испытаний с помощью специальных упражнений или тестов.

Система оценок нормативов заключается:

1. Количественные показатели оценивать начислением очков (что равнозначно баллам); в зависимости от результата начисления от одного до 12 очков.

2. Качественные показатели, оцениваемые по традиционной 5-ти балльной шкале переводить в 12-очковую, учитывая промежуточные оценки «+» и «-»:

Оценка	5	5-	4+	4	4-	3+	3	3-	2+	2	2-	1.
Оценка	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Но в связи с тем, что оценки ниже «2» практически не применяются, а для гимнастки более привычна 10-ти балльная шкала, схему можно преобразовать: отсечь оценки ниже «2» и начать нижнюю шкалу с 10-ти баллов.

Оценка	5	5-	4+	4	4-	3+	3	3-	2+	2.	0
Оценка	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1.	

Для получения достоверной информации об уровне специальной физической подготовленности гимнасток при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные упражнения должны быть доступны для всех гимнасток одного возраста.

2. При необходимости сопоставить результаты гимнасток разного возраста, выбирать тесты, доступные самым младшим.

3. Контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам и легко воспроизводиться любым человеком, в том числе и самой гимнасткой.

4. Какое упражнение выбрать и сколько тестов провести, тренер должен решить самостоятельно, в зависимости от задач, стоящих перед ним.

5. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех гимнасток. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и др.

6. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний:

- Гибкость;
- Оценка скоростно-силовых качеств;
- Координация;
- Функция равновесия и вестибулярная устойчивость;
- Сила;

• Выносливость.

7. Если гимнасток много и соревнования по СФП проводятся методом круговой тренировки, чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств.

таблица №31

№ пп	Описание нормативов	Показатели для КМС		
		высокие	средние	низкие
1	Исходное положение – основная стойка 1 – прыжком стойка ноги врозь, руки вперед; 2 - прыжком стойка ноги вместе, руки вниз; 3 - прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны; 4 - прыжком стойка ноги вместе, руки вниз. Повторить 8 раз на время и оценку, время разделить на оценку = результат.			
2	Исходное положение – основная стойка 1. правую ногу назад на носок, правую руку к плечу, локоть в сторону левую руку вверх, голову повернуть направо; 2. приставить правую ногу, руки вниз, голову прямо; 3. левую ногу назад на носок, левую руку к плечу, локоть в сторону, правую руку вверх, голову повернуть налево; 4. приставить левую ногу, руки вниз, голову прямо; 5. поворот налево кругом с хлопком руками над головой, смотреть на руки; 6. приставить правую ногу, руки вниз с хлопком о бедра. Повторить 4 раза на время и оценку, время разделить на оценку = результат.	1,2-2,1	2,2-2,7	2,8-3,2
3	Бросок теннисного мяча в цель на расстоянии 5 метров – подсчитывается количество попаданий из 5 попыток.	5 из 5	3-4	2 и >
4	Балансирование обруча на ладони в стойке ноги врозь – фиксируется время удержания обруча.	10 сек.	8 сек.	6 сек.

таблица

№32

Оценка скоростно-силовых способностей

№ пп	Описание нормативов	Показатели для КМС		
		высокие	средние	низкие
1/40	Прыжок вверх (по Абалакову) – на гимнастку одевается пояс с сантиметровой лентой, которая, опускаясь вниз, проходит через скобу, прикрепленную к полу. По вытяжению сантиметровой ленты в прыжке выпрямившись толчком двумя из полуприседа определяется высота прыжка без и с взмахом рук.	руки на поясе		
		50-55 см	45-49,5 см	40-44,5 см
		с взмахом рук		
		55-60 см	50-54,5 см	45-49,5 см
2/41	Прыжок в длину с места толчком двух ног. Измеряется расстояние от носков в исходном положении до пяток после приземления, в см.	200-230 см	170-199 см	140-169 см
3/42	Прыжок шагом с места толчком левой или правой с приземлением на правую или левую. Измеряется, как в пункте 2/41	200-230 см	170-199 см	140-169 см
4/43	Три прыжка шагом из основной стойким. Оценивается качество и длина, в см.	600-650 см	550-595 см	500-545 см
5/44	6 разножек чередуя: на правую и левую ногу. Оценивается качество прыжков.	без нарушений	с незначительными нарушениями	с явными ошибками
6/45	Серия прыжков: 4 – выпрямившись, 4 – согнув ноги, 4 – ноги врозь. Оценивается качество прыжков.	без нарушений	с незначительными нарушениями	с явными ошибками

таблица №33

Оценка состояния функции равновесия и вестибулярной устойчивости

№ пп	Описание нормативов	Показатели для КМС		
		высокие	средние	низкие
1/19	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, прижимая стопу к коленному суставу опорной ноги, руки врозь, глаза закрыть. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в секундах.	50-60 сек.	40-49 сек.	30-39 сек.
2/20	Равновесие на носке одной ноги, другую назад, руки в стороны. Засекается время удержания, в секундах.	50-60 сек.	40-49 сек.	30-39 сек.
3/21	5 кувырков вперед, каждый за 2 сек., затем 5 подскоков без схождения с места. Оценивается качество кувырков и подскоков.	4,5-5,0 баллов	4,0-4,4 балла	3,0-3,9 балла
4/22	10 поворотов в наклоне вперед за 20 сек. Без схождения с места с последующей ходьбой по нарисованной прямой линии и 5 подскоков без схождения с места. Оценивается качество исполнения.	4,5-5,0 баллов	4,0-4,4 балла	3,0-3,9 балла
5/23	10 поворотов с отведением головы назад за 20 сек., затем 5 подскоков без схождения с места. Оценивается качество исполнения.	4,5-5,0 баллов	4,0-4,4 балла	3,0-3,9 балла

таблица №34

Оценка пассивной и активной гибкости (подвижность в суставах)

№ пп	Описание нормативов	Показатели для КМС		
		высокие	средние	низкие
1/5	Наклон вперед из основной стойки, обхватить руками голень и плотно прижать живот и грудь к бедрам, держать 3 сек без излишнего напряжения.	без замечаний	с незначительными замечаниями	с явными нарушениями
2/6	Наклон вперед на гимнастической скамейке. Измеряется расстояние от верхнего края скамейки до конца третьего пальца руки сантиметровой линейкой.	25-30 см	20-24,5 см	15-19,5 см
3/7	Наклон назад в стойке на коленях, руки на пояс, приблизив затылок к ягодицам. Измеряется расстояние в сантиметрах.	до 5 см	6-10 см	11-15 см
4/8	«Рыбка» (или «лягушка») – лежа на животе прогибание назад в упоре на руки со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и пальцами.	до 5 см	6-10 см	11-15 см
5/9	Наклон назад в стойке ноги врозь с захватом руками голени (или «мост»), держать 3 сек.	до 5 см	6-10 см	11-15 см
6/10	Наклон назад в стойке на одной ноге, другая вперед на носок до касания руками пятки опорной ноги, держать 3 сек. Измеряется расстояние от пальцев рук до пятки в см.	до 5 см	6-10 см	11-15 см
7/11	Заднее равновесие на левой (правой) ноге, другая нога вперед-вверх с опорой, держать 3 сек. Измеряется расстояние от пальцев рук до пятки опорной ноги, учитывается амплитуда разведения ног.	до 5 см	6-10 см	11-15 см
8/12	Перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Учитывается расстояние между кистями рук при выкруте палки прямыми руками, в см.	до 5 см	6-10 см	11-15 см
9/13	Шпагаты на правой, левую ногу и поперечный на полу, с гимнастической скамейки, со стула. Изменяется расстояние от паховой области до пола, в см.	0 см	1-5 см	6-10 см
10/14	Выворотность – на специально градуированной круговой шкале выполнить подскок в максимально выворотную позицию ног.	130-135 ⁰	120-129 ⁰	100-119 ⁰
11/15	Поднимание ноги вперед в положении лежа на спине, не отрывая таза от опоры или стоя спиной к гимнастической стенке, держать 3 сек. Измерение производится в градусах с помощью гониометра, угломера или на фоне градуированной карты.	145 ⁰ и выше	135-144 ⁰	125-134 ⁰
12/16	Поднимание ноги в сторону в положении лежа на боку или стоя боком к гимнастической стенке так, чтобы нельзя было отклонить туловище. Измерение в градусах, как в пункте 11/15	145 ⁰ и выше	135-144 ⁰	125-134 ⁰
13/17	Поднимание ноги назад, лежа на полу, или лежа на гимнастической скамейке, не отрывая таза от опоры. Измерение в градусах, как в пункте 11/15	80 ⁰ и выше	70-79 ⁰	60-69 ⁰
14/18	Перевод ноги из положения вперед-вверх в сторону и назад, стоя боком к опоре с фиксацией по 2-3 сек. Измерение в градусах, как в пункте 11/15	145 ⁰ и выше	135-144 ⁰	125-134 ⁰

таблица №35

Оценка скоростных способностей

№ пп	Описание нормативов	Показатели для КМС		
		высокие	средние	низкие
1/33	Бег с высокого старта на 30 м., сек.	4,8-5,2	5,3-5,4	5,5-5,6
2/34	10 наклонов вперед из исходного положения руки вверх до касания пальцами пола. Засекается время выполнения в секундах.	10-10,5	10,6-11,0	11,1-11,5
3/35	10 наклонов назад в стойке на одной ноге, другую согнуть вперед, боком к опоре. Засекается время выполнения в секундах.	10-11,0	11,1-12,0	12,1-12,9
4/36	Упор присев – упор, лежа из исходного положения – основная стойка. Подсчитывается количество повторений за 20 сек.	20-22	22,1-24,0	24,1-26,0
5/37	Теппинг-тест – частота сгибания и разгибания кисти в лучезапястном суставе. В четырех квадратах 10 x 10 см по сигналу тренера проставить максимальное количество точек за 3-5 сек в каждом. Подсчитывается количество точек.	данных нет		
6/38	Прыжки с одинарным, лучше двойным вращением скакалки за 10 сек. Подсчитывается количество прыжков	20-22 раз	16-19 раз	12-15 раз
7/39	Прыжки с одинарным, лучше двойным вращением скакалки за 30 сек. Подсчитывается количество прыжков	55-60 раз	50-54 раз	45-49 раз

таблица № 36

Оценка силы различных мышечных групп

№ пп	Описание нормативов	Показатели для КМС		
		высокие	средние	низкие
1/24	Отжимание – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для мышц рук) на полу или двух параллельных скамейках при прямом положении туловища до касания грудью ориентира. Учитывается количество правильно выполненных движений.	20-25 раз	15-19 раз	10-14 раз
2/25	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке на 135 ⁰ или до касания стенки над головой. Подсчитывается количество разгибаний без учёта времени, за 10 сек или за 20 сек (для мышц брюшного пресса)	14-16 раз	11-13 раз	8-10 раз
3/26	Угол в висе (для мышц брюшного пресса). Учитывается время удерживания в секундах до момента опускания ног ниже прямого угла.	16-20 сек	11-15 сек	5-10 сек
4/27	Сед углом из положения лежа на спине, касаясь руками носков за 10 сек (для мышц брюшного пресса).	10-11 раз	8-9 раз	6-7 раз
5/28	Поднимание ног до прямого угла, лежа на спине за 10-20 сек. Подсчитывается количество раз (для мышц брюшного пресса).	10-11 раз 20-22 р	8-9 раз 16-19 р	6-7 раз 13-15 р
6/29	Прогибание назад до вертикального положения лежа на животе за 10-20 сек. Подсчитывается количество правильных исполнений (сила мышц спины).	10-11 раз 20-22 р	8-9 раз 16-19 р	6-7 раз 13-15 р
7/30	Поднимание туловища лежа на животе на повышенной опоре, ноги горизонтально закреплены, туловище свешивается вниз под прямым углом, руки вверх. Подсчитывается количество подниманий под 45 ⁰ за 10-20 сек. (сила мышц спины).	9-10 раз 18-20 р.	7-8 раз 15-17 р.	6-7 раз 12-14 р.
8/31	Поднимание ног лежа на животе на повышенной опоре, так, что бы руки и туловище были горизонтально закреплены, а ноги свешивались под прямым углом. Подсчитывается количество подниманий ног под 45 ⁰ выше горизонтали за 10-20 сек. (сила мышц спины).	9-10 раз 18-20 р.	7-8 раз 15-17 р.	6-7 раз 12-14 р.
9/32	Пистолет, стоя боком и опираясь на опору одной рукой, другая в сторону: присесть на всей стопе одной ноги, другая вперед, прыжком встать. Подсчитывается количество выпрыгивания на 10 см и приходов в полный присед (сила мышц ног).	18-20 р.	15-17 р.	12-14 р

ГЛАВА 11. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ. СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.

Врачебный контроль и самоконтроль; значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях художественной гимнастикой. Объективные данные - вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление; порядок

осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям художественной гимнастикой.

Субъективные данные самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Понятие о «спортивной форме», утомлении и перетренировке; меры предупреждения переутомления. Средства восстановления. Нарушения в организме, вызываемые применением допинга.

Причины травм. Особенности спортивных травм на занятиях и соревнованиях по художественной гимнастике.

Краткая характеристика травм: раны, их разновидности; ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий; кровотечения и их виды; вывихи, повреждения костей (ушибы, переломы).

Меры профилактики травматизма на занятиях и соревнованиях.

Первая помощь (доврачебная): способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины; приёмы искусственного дыхания.

Первая помощь при сотрясении мозга и обмороке. Транспортировка пострадавших.

Спортивный массаж и его применение перед тренировкой и соревнованием, в ходе тренировки и соревнования, после тренировки и соревнования. Приёмы самостоятельного массажа. Противопоказания к массажу.

ГЛАВА 12. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Научно-методическое обеспечение подготовки высококвалифицированных гимнасток включает решение следующих взаимосвязанных и взаимообусловленных задач.

Прогнозирование спортивных достижений и тенденций развития вида спорта. Основным направлением прогнозирования в художественной гимнастике является определение модели сильнейших гимнасток и модели соревновательной деятельности, в первую очередь состава комбинаций и их эстетической направленности.

Моделирование. Создание модельных характеристик позволяет разрабатывать более эффективную систему отбора, управлять процессом подготовки гимнасток высших разрядов. Модель гимнастки на этапах подготовки определяет возраст, внешние и морфологические признаки, показатели физической и психологической подготовленности.

Техническая подготовка. Важное значение в связи с технической подготовкой придаётся изучению кинематических характеристик движений гимнастки, её взаимодействие с предметом. Знание пространственно-временных характеристик позволяет определить траектории точек звеньев тела, движения предмета, темп, ритм, скорость перемещения звеньев тела. А это, в свою очередь, дает возможность более эффективно построить техническую подготовку.

Важным направлением являются попытки качественной и количественной оценки выразительности движения.

Не менее серьёзное значение придается оптимизации процесса обучения, поиску новых методов и приёмов, способствующих эффективному освоению самых различных по структуре движений, исследованию закономерностей формирования двигательных навыков, особенностей процесса обучения гимнасток разного возраста и квалификации.

Система тренировки, соревнований и восстановительных мероприятий. Большие тренировочные и соревновательные нагрузки в художественной гимнастике требуют поиска наиболее оптимальных вариантов построения учебно-тренировочного процесса. Важный раздел этой работы - определение оптимального соотношения нагрузки и восстановления на различных этапах и периодах тренировки.

Становление двигательных способностей. Поиск эффективных методов воспитания гибкости, координации движений, скоростно-силовых качеств, выносливости - главная задача исследователей.

Научные исследования вооружают тренера дополнительными знаниями о различных сторонах подготовки гимнасток, позволяют, аргументировано вести учебно-тренировочный процесс. Важное значение имеет своевременное внедрение новых научных данных в практику.

ГЛАВА 13. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

13.1. ПОНЯТИЕ О ПЛАНИРОВАНИИ

Планирование – это обоснованное предвидение на определенный отрезок времени, задач, средств, методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий. (таблица №)

таблица № 37

Виды и документация планирования

Виды планирования	Документы внешнего планирования	Документы внутреннего планирования
1. Перспективное (на длительный срок: месяц, год).	1. Учебный план (число часов по годам обучения, зачетные и переводные нормативы). 2. Учебные программы (содержание и объём знаний, умений и навыков, подлежащих освоению по годам обучения). 3. Календарь и положение о соревнованиях.	1. Перспективный план – групповой и индивидуальный: задачи и средства работы по видам подготовки, соревновательные и тренировочные нагрузки, контрольные нормативы.
2. Текущее (на год, период, мезоцикл).	Те же документы	2. Годичный план: групповой и индивидуальный – составляется по аналогии с перспективным. 3. План-график (слева – перечисление упражнений по разделам, справа – распределение учебного материала по месяцам, неделям, занятиям).

13.2. План-график учебно-тренировочной подготовки

В практической работе тренеры наиболее часто сталкиваются с необходимостью составлять План-график на этапах специализированной

подготовки и План-график недельных микроциклов на этапах углубленной подготовки и спортивного совершенствования. (таблицы №)

таблица № 38

Примерный план-график учебно-тренировочной подготовки

Часть урока	Месяц													
	№ урока	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Виды упражнений													
I	1. Ходьба бег:													
	спортивный, высокий,	+	+			+	+			+	+			+
	мягкий, перекатный,			+	+			+	+			+	+	
	острый, пружинный	+	+			+	+			+	+			+
	2. Танцевальные элементы:													
	галопа, полька,	+	+	+	+					+	+	+	+	
	вальсовые шаги,					+	+	+	+					+
	русский,	+	+	+	+					+	+	+	+	
	современный.					+	+	+	+					
	национальный	+	+	+	+					+	+	+	+	
II	3. Общеразвивающие упражнения:													
	без опоры,	+	+			+	+				+	+		+
	у опоры.			+	+			+	+				+	
	4. Пружины и волны.	+		+		+		+		+		+		+
	5. Равновесия, повороты.		+		+		+		+		+		+	
	6. Прыжки: скачки	+	+	+	+					+	+	+	+	
	открытый – закрытый,	+	+	+	+					+	+	+	+	
	галопа – скачок					+	+	+	+					+
	«касаюсь», «козлик»					+	+	+	+					
	галопа – открытый,									+	+	+	+	+
со сменой ног									+	+	+	+	+	
7. Упражнения со скакалкой.					+	+	+	+		+		+		
8. Упражнения с обручем.	+	+	+	+					+		+		+	
9. Упражнения с мячом					+	+	+	+		+		+		
10. Упражнения с лентой.			+	+					+		+			
III	Игры:													
	музыкальные,	+	+			+	+			+		+		+
	общеразвивающие.			+	+			+	+		+		+	

ПРИМЕЧАНИЕ: возможно, другое содержание учебного материала и усложнение на последующих этапах подготовки

Тренировки в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства приобретают все более индивидуальный характер. Кроме того. Они в значительной степени обуславливаются постоянно меняющимися правилами соревнований и требованиями к спортивной программе гимнасток старших разрядов. Поэтому вместо программного материала и *плана-графика*, применяемых в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных. Для старших гимнасток предлагаются примерные *план-схемы* недельных микроциклов для соответствующих этапов и периодов тренировок.

В план-схемах должно отражаться содержание подготовительной, основной и заключительной частей урока, а также даются рекомендации по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок.

В подготовительной части тренировочного занятия в целях борьбы с монотонностью работы предлагаются разные виды разминок: общеразвивающая без опоры (партерная), у опоры, классическая, народно-характерная и

ритмическая или модерн.

В основной части определяются виды многоборья, содержание и объем работы, что представляется в виде дроби с коэффициентом.

Коэффициент (число перед дробью) означает количество повторений элементов наиболее трудных, рискованных, новых, т. е. нуждающихся в отдельной тренировке.

В числителе дроби отражается количество повторений каждой части соревновательной комбинации (при трехчастном и двухчастном делении). **В знаменателе дроби** отражается количество повторений целых комбинаций (прогонов) в том числе сдвоенных и строенных. В заключительной части-разделе ОФП и СФП указывается физическое качество, на развитие которого делается акцент, что не исключает работы над развитием других качеств. (таблица № 54)

таблица №39

Примерная схема недельного микроцикла во втягивающем мезоцикле.

Дни недели	Подготовительная часть	Основная часть			ОФП и СФП	Объем интенсивности
		1-й вид	2-й вид	3-й вид		
Понедельник	Урок классической хореографии	б/п, элементы	Скакалка, работа над композицией	Обруч, элементы	Прыгучесть	<u>средний</u> низкая
Вторник	Общеразвивающая разминка	Обруч, предметный урок	Скакалка $\frac{4+4+4}{1}$	Булавы, элементы	Гибкость и сила	<u>средний</u> низкая
Среда	Урок классической хореографии	б/п, элементы	Обруч, работа над композицией	Скакалка $\frac{4+4+4}{1}$	Быстрота, ловкость	<u>средний</u> низкая
Четверг	Общеразвивающая разминка	Булавы, предметный урок	Обруч $\frac{4+4+4}{1}$	Мяч, элементы	Вестибулярная устойчивость	<u>средний</u> низкая
Пятница	Урок народно-характерной хореографии	б/п, элементы	Булавы, работа над композицией	Обруч $\frac{4+4+4}{2}$	Комплексная круговая тренировка	<u>средний</u> низкая
Суббота	Урок современной хореографии	Мяч, предметный урок	Булавы $\frac{4+4+4}{1}$	Лента, элементы	Общая выносливость	<u>средний</u> низкая
Воскресенье	Выходной день - активный отдых, восстановительные мероприятия					

Примечание: 1. Под работой над композицией подразумевается как составление новых комбинаций, так и корректировка старых: замена элементов, изменение композиций.

2. В числителе дроби указывается количество повторений каждой части комбинации при трехчастном и двухчастном делении, в знаменателе – количество повторений целых комбинаций.

таблица №40

Примерная схема недельного микроцикла в базовом мезоцикле.

Дни недели	Подготовительная часть	Основная часть			ОФП и СФП	Объем интенсивности
		1-й вид	2-й вид	3-й вид		
Понедельник	Урок классической хореографии	б/п, $10 \frac{4+4+4}{4}$	Скакалка, $10 \frac{4+4+4}{4}$	Обруч, $5 \frac{4+4+4}{4}$	Прыгучесть	<u>средний</u> ниже средней
Вторник	Общеразвивающая разминка	Булавы $10 \frac{3+3+3}{5}$	Мяч $15 \frac{4+4+4}{4}$	Лента $10 \frac{5+5+5}{3}$	Гибкость и сила	<u>выше</u> <u>среднего</u> средняя
Среда	Урок классической хореографии	б/п, $10 \frac{3+3+3}{2}$	обруч $10 \frac{3+3+3}{3}$	Скакалка $10 \frac{4+4+4}{3}$	Быстрота, ловкость	<u>выше</u> <u>среднего</u> ниже средней
Четверг	Общеразвивающая разминка	Мяч $10 \frac{3+3+3}{3}$	Лента $10 \frac{4+4+4}{4}$	Булавы $10 \frac{5+5+5}{5}$	Вестибулярная устойчивость	<u>средний</u> низкая

		3	4	3		
Пятница	Урок народно-характерной хореографии	Скакалка 10 $\frac{4+4+4}{4}$	Обруч 10 $\frac{5+5+5}{5}$	б/п, 10 $\frac{3+3+3}{3}$	Комплексная круговая тренировка	<u>большой</u> ниже средней
Суббота	Урок современной хореографии	Лента 5 $\frac{3+3+3}{2}$	Булавы 10 $\frac{4+4+4}{2}$	Мяч 10 $\frac{3+3+3}{2}$	контроль	<u>ниже</u> <u>среднего</u> ниже средней
Воскресенье	Выходной день - активный отдых, восстановительные мероприятия					

Примечание: коэффициент (число перед дробью) означает количество повторений элементов трудности и мастерства.

При планировании спортивных результатов по годам обучения во внешкольных спортивно-образовательных учреждениях (ДЮСШ и СДЮСШ) следует соблюдать известную меру: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место впервые 2-3 года специализированной тренировки.

Планирование многолетней подготовки данной программы следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений: строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов; неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП; непрерывное совершенствование спортивной техники; неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов; правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания; осуществление как одновременного развития физических качеств у спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повышается, если тренер будет уметь сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности. Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Эта задача должна осуществляться на этапе первоначального разучивания и продолжается на всем протяжении процесса

обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчленением, овладением его фазами и элементами) и расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение). Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

ГЛАВА 14. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Опорно-двигательный аппарат. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Активный аппарат движения - мышцы, их вспомогательные образования. Взаимодействие мышц при выполнении движений - мышцы - антагонисты, синергисты, агонисты; роль мышц в укреплении суставов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение работы сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Обмен веществ и энергии.

Центральная и периферическая нервная система, основные функции; ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Воздействие занятий спортом на совершенствование функции нервной системы, органов дыхания кровообращения.

Подготовка без предмета

а) овладение равновесиями в основных положениях, равновесиями на полупальцах (на двух, одной ноге);

б) овладение техникой отталкивания с полным разгибанием голеностопа, оттянутыми носками и правильной работой рук; овладение техникой приземления после прыжка перекатом с пальцев на всю стопу (мягкое приземление); овладение навыком разбега, толчка при вертикальном взлёте, далеко-высоком;

в) овладение техникой расслабления, последовательными волнообразными движениями телом, руками;

г) овладение навыком «жесткой» спины, действиями головой и руками при различных по сложности поворотах на двух ногах.

Упражнение с предметами.

С обручем: каты на спине, ноге и др.; броски с вращением вокруг собственной оси, вращение вокруг кисти и т.п.

С мячом: каты по различным частям тела, по руке, спине и др., броски из разных исходных положений и ловля, отбивы и т.п.

С булавами: круговые мельницы, броски параллельные, поочерёдные в различных плоскостях, перекаты по полу, руке и т.п.

С лентой: серии бросков за палочку, ленту, спирали, змейки в различных плоскостях и т.п.

Со скакалкой: переводы, булавообразные движения, броски сложенной вдвое скакалкой из различных исходных в различные конечные положения и т.п.

Приобретение навыков работы с предметами в парах, тройках (броски, перекаты, передачи и т.п.)

Акробатическая подготовка: овладение техникой переката в прогнутое положение (на грудь), переката о спине (на лопатки); переката боком; овладение стойкой на руках.

Этап овладения целостными упражнениями как средством технической подготовки в отдельных видах многоборья.

Основная задача этого этапа технической подготовки - овладение базовыми (профилирующими) элементами без предмета и с предметами, но уже на беспредметной основе, а также классификационными, служебными и модальными элементами.

До настоящего этапа овладение техникой упражнений без предмета и с предметами шли параллельно. Лишь в этом периоде они пересекаются.

При этом следует обратить внимание на то, что предмет начинают использовать в беспредметном элементе, не дожидаясь его стабильного высококачественного выполнения. Например, после того как освоен такой профилирующий элемент без предмета, как прыжок шагом, его начинают выполнять с предметом и в дальнейшем совершенствуют в усложненных условиях. Это позволяет сократить время освоения элементов или соединений с предметами и повысить стабильность их исполнения.

Хореография на этом этапе приобретает вспомогательную функцию. Большое внимание уделяется освоению классификационных упражнений.

Модальные упражнения - это упражнения, которые на современном уровне считаются трюковыми. Подготовка трюка - важный элемент технической

Подготовки гимнастики, о требует длительной тренировки и должен учитывать индивидуальность спортсменки.

Выполнение соединений, учебных комбинаций (этюдов) - следующий этап технической подготовки. Особенно важно следить, чтобы соединения выполнялось не как набор элементов, а как целостный образный фрагмент

Конечной целью технической подготовки является совершенное выполнение соревновательных комбинаций.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки гимнасток; учет функционального состояния организма гимнастки в связи с фазами овариально - менструального цикла.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Краткая характеристика деятельности коры больших полушарий при формировании двигательных навыков в процессе занятий художественной гимнастикой.

Особенности деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Краткие сведения о структурно-физиологических показателях состояния тренированности (изменения состояния центральной нервной системы, костно-мышечного аппарата, вегетативных функций).

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности и индивидуализации в процессе спортивной тренировки.

Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по художественной гимнастике.

Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по художественной гимнастике.

Гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменки.

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, её значение.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур (обтирание, парная баня, душ, купание и др.). Гигиена обуви, одежды. Гигиена жилища, гигиена сна. Гигиенические требования к местам занятий художественной гимнастикой. Общая гигиеническая характеристика тренировки и соревнований по художественной гимнастике.

Закаливание, его сущность и значение для повышения работоспособности человека и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом; закаливание в процессе занятий художественной гимнастикой.

Режим спортсмена; значение соблюдения режима в процессе тренировок и соревнований. Суточные биологические колебания работоспособности. Сон.

Питание; значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья; понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановление энергетических затрат. Значение и роль белков, углеводов, белков, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные нормы питания в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

ГЛАВА 15. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

15.1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «двухшеренговый строй», «ряд», «фронт», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты налево, направо, кругом, полповорота. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении, с движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении (направо, налево). Перемена направления, захождение плечом.

Фигурная маршировка, границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходы налево, направо, внутрь, наружу. Движение по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движение змейкой, петлёй, скрещением.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Размыкание уступами (после расчета).

15.2 УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками и ладонями, боковой и горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления соупражняющейся, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре у стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа, но с отведением, но с отведением ноги (поочередно-правой, левой) назад при сгибании рук, то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и висах (подтягивание, в висе лежа, в различных хватах, в смешанных висах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в ладонной и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Рывковые движения руками с максимальной амплитудой: рывки внутрь прямыми

руками перед лицом, за головой; рывки внутрь перед телом прямыми руками, согнутыми руками.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в стойке сомкнутыми носками, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке), с различными положениями руки движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке, с гимнастическими палками на лопатках.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями.

Поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание ног и туловища до прямого угла в седе и др.

Удержание туловища в различных положениях (наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами).

Для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед - наружу (и внутрь), назад - наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом.

Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую и без опоры руками. Движение ногой в горизонтальной плоскости (из и. п. стойка на одной, другая вперед книзу) в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 градусов и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; тоже с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или соупражняющейся. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами.

Различные сочетания движений ногами с движением туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища и др. (с сопротивлением и с помощью).

15.3. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, то груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; то же с заданиями (например: бросить мяч вверх, сесть и поймать мяч); перебрасывание мячей (стоя лицом друг к другу); то же с наклонами и поворотами туловища; передача (стоя спиной друг к другу) через голову, сбоку с поворотом туловища, с наклоном вперед, в сторону; поднимание мяча руками или ногами (сидя или лежа); броски мяча ногами (сидя или лежа); броски мяча ногами прыжком (стоя); прогибание назад через мяч, из положения, сидя, мяч за спиной; приседание и вставание с мячом в руках на двух и на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой, с различными движениями руками (поднимая, опуская, передавая мяч из одной руки в другую, с круговыми движениями); стоя на коленях, наклоны вперед (назад) с поворотом и передачей мяча из одной руки в другую; броски и ловля мяча двумя руками на месте, в приседе в движении шагами, бегом; перебрасывание

мяча из одной руки в другую по дуге.

Упражнения в парах: перекачивания по полу, перебрасывания различными способами (броском от груди, из-за головы, сбоку, назад, из-под ног, под руку, под ногу)

С гимнастической палкой: поочередное сгибание и выпрямление рук, круговые движения палкой из различных исходных положений; сгибание и выпрямление рук с вкручиванием и выкручиванием палки; поднимание палки вверх и опускание на голову, за голову, за спину; из различных исходных положений наклоны, повороты, вращательные движения туловищем; перешагивание через палку, прыжки через палку, прыжки через палку, держа ее за концы; из положения, сидя или лежа перемахи согнутыми и прямыми ногами через палку.

С теннисным мячом: броски одной и двумя руками, снизу и сверху; бросок вверх одной рукой и ловля после удара об пол (поочередно правой и левой рукой); броски по дуге вправо, влево, перед собой, над головой и ловля поочередно правой и левой рукой; то же на любых шагах (простые шаги, шаги галопа, польки, вальса); броски и ловля мяча после удара об пол справа (слева) одной и двумя руками, передвигаясь любым танцевальным шагом; броски из-за кисти, под плечо, за спину и ловля его той же или другой рукой; броски в цель правой и левой рукой; броски вверх с поворотами кругом и ловля мяча после отбива об пол.

С гантелями (вес 0,5-1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны), сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями руками (гантели в обеих руках).

15.4. УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); стоя на полу и опираясь ногой о скамейку - наклоны с различными положениями рук и движениями руками; сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища; лежа на скамейке - поднимание ног до положения стойка на лопатках и медленное опускание тела в положение, лежа и др.

Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочередные взмахи ногами; стоя боком (лицом) к стенке, нога на 4-5 рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной и обеих ногах, пружинные сгибания ног, наклоны вперед с махом ногой назад.

Из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге; стоя спиной к стенке - наклоны вперед с поочередными перехватами руками.

Из стойки спиной к стенке или сидя на пятках, перехватывая руками вниз по рейкам, перейти в мост или наклон назад на коленях, перехватом вверх перейти в исходное положение.

Из положения, лежа на спине, хватом за первую рейку - сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение; из положения, лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты.

Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

15.5. УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА.

Легкая атлетика. Ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200м). Чередование ходьба и бег. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в

чередовании с ходьбой (10-20 мин.). кроссы от 500 до 1500м. бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м) с низкого и высокого старта.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Метание теннисных и набивных мячей, гранаты (весом 500г). Подготовка и сдача норм комплекса ГТО (в соответствии с возрастом).

Подвижные и спортивные игры. Эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мячей, с расстановкой и собиранием предметом (булавы, мячи и др.); волейбол, баскетбол, бадминтон, ручной мяч и др.

Туризм. Пешие загородные прогулки, походы-прогулки.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих руках и на одной ноге. Махи ногами: вперед, назад, в сторону, в кольцо, с задержкой в кольце. Шпагат, шпагат левой, шпагат правой, с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

Стоя лицом или боком к гимнастической стенке, одна нога на рейке, с захватом или самозахватом – наклоны вперед, в сторону. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 сек.); мост (держать 20-40 сек.). Поднимание ноги, растягивая слабый резиновый амортизатор.

ПРИМЕЧАНИЯ: 1. упражнения включаются в каждый урок. Наклоны вперед, назад, должны обязательно сочетаться с волнами и круговыми движениями туловищем.

2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

15.6. Упражнения на формирование осанки,

Совершенствование равновесия и ориентировки в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинным шагами) и бега в чередовании с остановками на носках, носке одной ноги с различным положением свободной ноги и рук (держать 8-60 сек.); ходьба обычным шагом, на носках с одновременными движениями головой в различных плоскостях пространства (повороты, наклоны в сторону, вперед и назад, кружения по ходу и против хода часовой стрелки).

Фиксация заключительной фазы волны, взмаха, приземления после прыжка, остановки после переворотов равновесий после сложных элементов (2-8 сек.); наклоны вперед, назад и в сторону в стойке на носках и носке одной ноги с различным положением рук; упражнения на рейке гимнастической скамейки, низком и стандартном бревнах, акробатические элементы в сочетании с остановками в стойке на носках, носке одной ноги; выполнение различных упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 360 градусом (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами); из стойки на носках - бросок предмета на расстояние 4-6 метров, быстрый бег, ловля предмета в стойке на носках (на носке одной)- держать 4 сек. (постепенно усложнять дополнительными движениями предметом).

15.7. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное

количество прыжков (20 прыжков за 10 сек., за 8 сек и т.д.); чередование прыжков с ходьбой; различные прыжки с вращением обруча, ударами мяча об пол; бег в быстром темпе с переменной направлением (без предмета и с различными предметами в руках). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - вставание на носки (на время: за 10 сек.-15 раз; повторить серию 3-4 раза интервалом для отдыха 1 -3 мин.); то же в стойке на носке вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 сек.), пружинный бег (20-45 сек.).

Приседания с отягощениями, с соупражняющейся, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, количество подходов 3-4, темп быстрый, отдых 1 мин.)

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа.

Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке), прыжки через скамейку (боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ноги, с одной ноги на другую через несколько скамеек (на прямых ногах).

Прыжки в глубину с высоты 30- 40 см в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3- 4 прыжка, количество серий 5-6, интервал отдыха между сериями 1 мин.).

15.8. Упражнения для развития координации движений.

Жонглирование двумя, тремя мячами. Упражнения типа разминки с предметами (мячи, скакалки, обручи). Прыжки (с предметом) через вращающуюся длинную скакалку, пробегание по одиночке и парами под музыку (на определенное количество тактов).

Броски и ловля мяча, обруча, скакалки, булавы и других предметов на заданную высоту (2, 3, 4, 5, 6 метров) в стойке на носках, после серии поворотов; то же, но с утяжеленными предметами (два соединенных обруча, две ленты и др.); то же, но бросок с закрытыми глазами, ловля с открытыми; переброска одного или двух предметов в группе или различном построении.

Выполнение небольших учебных комбинаций с предметом и без предмета (без музыки и под музыку). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры, на повышенной опоре)

15.9. Периодизация спортивной тренировки.

Принципы спортивной тренировки формулируются следующим образом:

1. Направленность к максимальным достижениям, углубленная специализация и связанная с ней индивидуализация.
2. Единство общей и специальной подготовки спортсмена.
3. Непрерывность тренировочного процесса.
4. Взаимосвязь принципа постепенности и тенденции к «предельным» нагрузкам.
5. Волнообразность динамики изменения нагрузок (не исключая отдельных этапах прямолинейно восходящих и ступенчатых динамик нагрузок).
6. Цикличность, которая выражается в периодизации тренировочного процесса.

На этапах начальной специализированной подготовки основная задача, которая стоит перед тренерами - это обучение.

Упражнения классификационной программы фактически несут функцию комплексного контроля над всеми сторонами подготовленности: физической, технической, артистической и т.п. Успешность подготовки гимнасток зависит от правильной научной организации самого тренировочного процесса как высшего компонента управления

подготовкой.

Одним из наиболее общих понятий тренировочного процесса в системном аспекте является понятие тренировочного цикла, которое позволяет представить все элементы и звенья тренировки в виде реальных структурных объектов.

15. 9.1. Характер периодов спортивной подготовки.

Подготовительный период охватывает около двух месяцев в каждом из полугодичных циклов. В подготовительном периоде тренировки решаются следующие основные задачи:

- дальнейшее совершенствование физических качеств;
- овладение трюковых элементов с предметами, совершенствование технического мастерства при выполнении профилирующих равновесий, поворотов, прыжков ит.п.:
- составление новых композиций индивидуальных (обязательных произвольных), парных, групповых упражнений;
- освоение упражнений обязательной программы;
- воспитание выразительности при выполнении отдельных движений;
- совершенствование танцевальности движений;
- воспитание музыкальности.

Основная направленность тренировочного процесса в подготовительном периоде - большой объём тренировочных нагрузок (длительные занятия, выполнение большого количества элементов, а затем соединений). Однако гимнастки выполняют и целые комбинации уже освоенных индивидуальных композиций, чтобы быть готовыми к возможным показательным выступлениям и, кроме того, поддерживать на достаточно высоком уровне специальную выносливость.

Подготовительный период принято разделять на обще подготовительный и специально-подготовительный этапы. На первом из них основной акцент делается на общей физической подготовке (кроссы, плавание, бег)

На специально-подготовительном этапе все большее внимание уделяется специальной физической подготовке.

Соревновательный период характеризуется завершением подготовки к соревнованиям. В соревновательном периоде для сохранения высокой спортивной работоспособности большое значение имеют правильный подбор нагрузок и их сочетаний, а также отдых и использование различных восстановительных средств.

В настоящее время существуют две концепции в отношении динамики тренировочных нагрузок. Одна концепция предусматривает постепенное (волнообразное) нарастание и снижение тренировочных нагрузок.

Вторая – большую вариативность (скачкообразность) различных параметров тренировочных нагрузок, чередование больших, средних, малых нагрузок, как в отдельных тренировочных занятиях, так и в недельных месячных циклах.

Начало соревновательного периода отличается высоким объёмом тренировочной нагрузки, который постепенно снижается к соревнованиям. В период первых недель предсоревновательного мезо цикла интенсивность тренировочной работы относительно низкая, затем она возрастает и вновь снижается за 5-7 дней до ответственных соревнований.

В числе вариантов средних циклов, характерных для соревновательного периода, выделяют предсоревновательные и соревновательные мезоциклы.

Предсоревновательный мезоцикл обычно является естественным продолжением специально-подготовительного этапа и применяется для непосредственной подготовки к основному соревнованию. Его особенности определяются тем, что в нём необходимо с возможно полным приближением смоделировать режим предстоящих соревнований и

обеспечить максимальную реализацию возможностей спортсменки в решающих выступлениях. Соревновательный мезоцикл является основным типом средних циклов тренировки в периоде основных соревнований и состоит из цикла непосредственной подготовки (микроцикла или серии их) и кратковременного после соревновательного цикла разгрузочного характера.

В соревновательном мезо цикле по сравнению с предсоревновательным уменьшается общий объём работы (по количеству элементов) однако увеличивается доля работы по элементам первой группы трудности и « ультра-си», происходит интенсификация учебно-тренировочного процесса за счёт тренировки по соединениям, частям и целым комбинациям.

Средние циклы тренировки состоят из различных сочетаний недельных циклов (микроструктур), отличающихся друг от друга величиной и характером тренировочных нагрузок. В соревновательном периоде возможны варианты мезоциклы, особенности структуры подготовки по данному принципу заключаются в том, что наряду с вариативностью нагрузки в недельном цикле вводится ритмическое чередование двух типов микроциклов – специализированных и контрастных. В первом случае тренировочное занятие проводится в форме модельной тренировки. Цель контрастных микроциклов - создать условия для проведения специализированного микроцикла на оптимальном уровне. В соревновательном периоде по мере приближения к соревнованиям изменяется не только количественная сторона выполнения нагрузки, но и качественная. От гимнасток требуется стабильное и выразительное выполнение

В соревновательном периоде по мере приближения к соревнованию изменяется не только количественная сторона выполнения нагрузки, но и качественная. От гимнасток требуется стабильное и выразительное выполнение целых комбинаций. В связи с этим увеличивается психологическая напряжённость занятий.

В предсоревновательном мезо цикле характерна тренировка по элементам (совершенствование индивидуальной технике), в парах (переброски, броски предметов), по соединениям, где отрабатывается синхронность работы, выполняются «черновые» варианты целых композиций(2-3 за занятие). В соревновательном мезо цикле целые композиции выполняются по 7-12 раз в день (при двухразовых тренировках 5-7 раз в основном занятии, 2-5 в дополнительном), а также продолжается совершенствование отдельных, наиболее сложных, соединений.

Переходный период. Основная задача данного периода подготовки - разгрузка и восстановление. С этой целью проводится ряд профилактических мероприятий, способствующих предотвращению утомления. Одновременно вносится коррекция в соревновательную программу: заменяются элементы, способы передвижений, в случае необходимости создаётся новая композиция.

Для переходного периода характерным является восстановительно-поддерживающий мезоцикл с « мягким» тренировочным режимом, использованием эффекта «переключения» для исключения монотонности в тренировке. Все эти мероприятия содействуют оптимальному течению восстановительных процессов.

Восстановительно-разгрузочные мезоциклы применяются внутри периода основных соревнований (между соревновательными мезо циклами), их называют промежуточными. Микроциклы представляют собой законченный фрагмент спортивной тренировки, выраженный в нескольких днях (обычно недель). Микроциклы являются наиболее вариативной структурной единицей, которая определяется рядом факторов, основными из которой являются следующие:

- место данного микроцикла в мезо цикле, что определяет его общую направленность, объём, интенсивность тренировочной нагрузки, содержание, соотношение видов многоборья и т. п.;

- взаимодействие процессов утомления и восстановления;

- биоритмические колебания;

- состояние здоровья, влияние внешней среды и т.п.

ГЛАВА 16. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ.

Основной формой организации учебной работы в ДЮСШ является учебно-тренировочное занятие.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части занятия решаются следующие задачи:

- организация занимающихся;
- ознакомление с задачами и содержанием занятия;
- подготовка организма к основной части занятия (развёртывание вегетативных функций, разогревание двигательного аппарата).

Длительность подготовительной части учебно-тренировочного занятия колеблется от 15 до 45 минут.

Основные средства: общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы, бега, танцевальные элементы и соединения, волны, взмахи, элементы хореографии, равновесия, повороты, прыжки, упражнения на растягивания, упражнения типа «адажио». Подбор упражнения в подготовительной части предусматривает последовательное воздействие на голеностопные, коленные, тазобедренные суставы. Постепенно увеличивается амплитуда движения, в работу включаются все крупные группы мышц.

На уровне высшего спортивного мастерства подготовительную часть часто называют разминкой, назначение её то- же. однако разминка строиться с учётом индивидуальных особенностей спортсмена.

Содержанием основной части занятия являются упражнения программного материала (без предмета, с предметом, элементы акробатики), классификационные упражнения (произвольные и обязательные) а также хореография, общеразвивающие упражнения для развития тех или иных физических качеств, движения из других видов спорта.

Основная часть занятия может быть однонаправленного характера, например совершенствования упражнения с мячом, разучивания упражнений квалификационной программы, постановка новой композиции, а может носить сложный, комплексный характер, что особенно характерно для тренировки гимнастов старших разрядов.

Заключительная часть занятий позволяет снизить нагрузку, снять утомление, повысить эмоциональный тонус или снять чрезмерное возбуждение, подвести итоги занятия и определить задачи на будущее. Средствами заключительной часть являются разновидности ходьбы, упражнение на расслабление, музыкальные игры, этюды на выразительность движений.

Надо отметить, что в соответствии с задачами занятия отдельные средства художественной гимнастики могут быть использованы в различных частях. Так в соревновательном периоде упражнения хореографии (у опоры, на середине) используются в подготовительной части занятия (разминка). В то же время, когда надо совершенствовать танцевальность, равновесие и т.п., эти упражнения будут использоваться основной части занятия.

Таким образом, содержание, удельный вес отдельных частей, методы проведения упражнений меняются в зависимости от типа занятий, их место в микроциклах, функционального состояния занимающихся, возраста и т.п.

16.1. КЛАССИФИКАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

Учебно-тренировочные занятия подразделяются на **теоретические и практические**. В свою очередь, практические классифицируются по следующим признакам:

1. По педагогическим задачам: обучающие занятие, тренировочное, контрольное, восстановительное, составительное занятие.

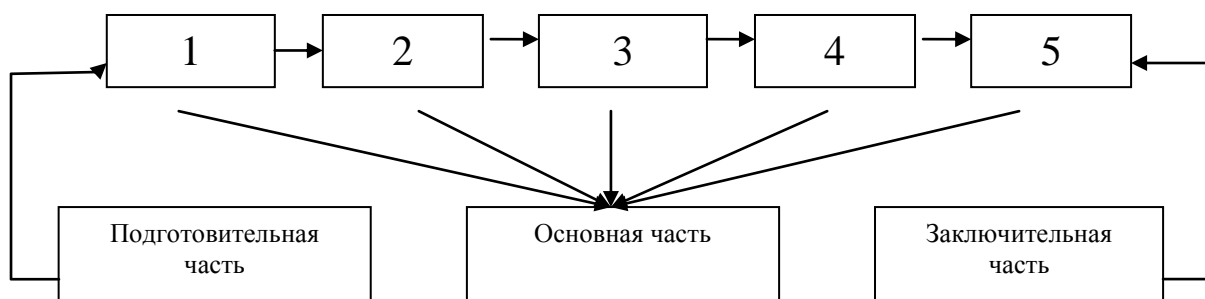
2. По величине нагрузки: ударное занятие, среднее (оптимальное), умеренное, разгрузочное занятие.

3. По организации проведения: индивидуальное, фронтальное, групповое, самостоятельное занятие.

Обучающие занятие: применяется в основном в подготовительном периоде тренировки. Характерной его особенностью является использование раздельного метода проведения упражнений с многократным повторением их, расчленением соединений на отдельные детали, выполнением ряда подготовительных упражнений. Таким образом, основная задача обучающего урока - это ознакомление с движением (или и рядом движений) и формирование двигательного навыка.

Про проведении занятий с новичками, а так же на этапе начальной специальной подготовки на обучение тратится много времени. При это высокие требования предъявляются к психике гимнасток.

В качестве примера **тренировочного занятия** можно привести **модельное**, условия которого максимально приближены к соревнованиям..



Подготовительная часть: хореография у опоры, на середине

Основная часть:

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| 1- упражнение без предметов | 1 раз+Эл. |
| 2- упражнение с булавами | 2 раза+соед. |
| 3- упражнение с мячом | 1 раз +Эл. |
| 4- упражнение со скакалкой | 2 раза + соед.+Эл. |
| 5- упражнение с лентой | 2 раза+соед.+Эл. |

Всего 8 комбинаций

Заключительная часть: подведение итогов, упражнения на расслабление - специальная разминка.

Подготовка гимнасток высокого класса немыслима без постоянного контроля за различными сторонами подготовки. Часто целое занятие может быть посвящено проверке физической (нормативы по ОФП и СФП), хореографической (в виде «открытого урока, охватывающего упражнения у опоры, или на середине зала), технической подготовки, а также конкурсной проверке.

Иногда подобного рода контроль может занимать часть комплексного занятия.

Спорт высоких достижений диктует необходимость совершенствовать не только систему физических упражнений.

Но и систему восстановления, используя при этом различные физиотерапевтические, фармакологические, психологические и другие средства, посвящая этому целые занятия или отдельные его части.

Важную роль в спортивном совершенствовании занимает удачная, оригинальная композиция произвольного упражнения, что обуславливает ещё один тип занятия - **состязательное**.

На составление одной композиции парного, а тем более группового упражнения, как

правило, уходит не одно занятие.

Занятие по композиции не всегда бывает индивидуальным. Часто для развития творческих способностей в составлении композиции помимо хореографа или тренера участвуют и подруги по команде, девочки старших групп.

На уровне I разряда, КМС постановка осуществляется одновременно несколькими гимнасткам, что даёт возможность расширить их двигательный диапазон, а тренеру «увидеть» стиль спортсменки.

Ударное занятие. Характеризуется либо большим объёмом, либо высокой интенсивностью нагрузки. Она может быть ударной только по объёму (большое количество элементов за длительное время работы), или только по интенсивности. Например, контрольная тренировка, прохождение максимального количества комбинаций за короткое время

Среднее или **оптимальное** занятие характеризуется 70-80% нагрузки от максимальной (ударной); тренировочное занятие, где нагрузка составляет 50-70% от максимальной, будет считаться **умеренным**, ниже 50%- **разгрузочным**.

Индивидуальное занятие предполагает тренировку одной или нескольких гимнасток одновременно, но каждой по своему плану. Такая форма является основной и особенно распространена на уровне высшего мастерства.

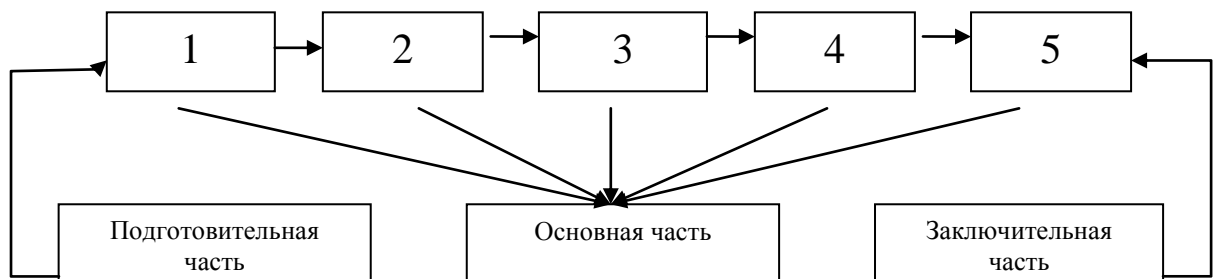
Практически при такой форме проведения занятия гимнастки по очереди работают над своей программой под музыкальное - сопровождение, выполняя упражнение целиком, по частям или отработывая отдельные соединения под руководством тренера – преподавателя. В это время другие гимнастки тренируются по своему плану.

Групповое занятие позволяет на протяжении всей тренировки или отдельных её частей все группой работать над одной задачей по разным средствам.

При **фронтальном** занятии все гимнастки одновременно выполняют одни и те же упражнения. Подобная форма позволяет увеличить плотность занятия, однако ограничивает строгую дозировку для каждой спортсменки, самостоятельность и творческую активность гимнасток.

Самостоятельное занятие обычно заранее планируется и обговаривается с тренером, Такая форма проведения занятий способствует развитию чувства ответственности, самостоятельности, трудолюбия.

Одной из наиболее распространенных методических форм организации занятий является **комплексное** занятие, в котором переплетаются задачи и методы перечисленных видов занятий.



1.Элементы классического танца у опоры

2. на середине: равновесия; малые, большие повороты, повороты с продвижением; прыжки; малые, большие, по диагонали,

3.фронтально: упражнения с обручем, Обучение, тренировка по элементам соединениям

4. совершенствование упражнения без предметов- 2 раза целиком индивидуально+элемент

5.СФП (комплекс круговой тренировки)

Чем выше уровень спортивного мастерства, тем более сложной становится типология и структура занятия.

Вследствие того, что тренировка проводится по несколько раз в день они подразделяются на основные и дополнительные. Основная задача, выражающая общую тенденцию этапа подготовки., решается на основном занятии, частные задачи на дополнительном. В зависимости от задач, характера микроцикла, индивидуальных особенностей гимнастики, основное занятие может проводиться в первую или вторую половину дня. При двухразовой тренировке оба занятия строятся по одной схеме: подготовительная, основная заключительная части.

16.2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ.

1. Разучивать и совершенствовать сложные движения следует в первой половине основной части занятия.

2. Начинать тренировку видов гимнастического многоборья нужно с отстающего.

3. Перед выполнением упражнения с любым предметом целесообразно выполнить специальную разминку с этим предметом – повторить основные структурные элементы (например, с лентой - змейки, спирали, восьмёрки, махи, броски).

4. Учитывая специфику художественной гимнастики как сложнокоординированного вида спорта, заниматься общей и специальной физической подготовкой в конце основной части занятия, за исключением тех случаев, когда ОФП и СФП посвящена тренировка целиком

5. В период непосредственной подготовки к соревнованиям последовательность прохождения видов должна соответствовать соревновательной.

6. При построении занятия принципиальным является чередование нагрузки и отдыха. Длительность пауз во многом определяется правильной организацией занятия, а именно: использованием фронтального, группового, индивидуального методов проведения упражнений, правильным размещением занимающихся в зале. Слишком малые интервалы отдыха между выполнением соединений, комбинаций могут привести к переутомлению. Слишком длинные паузы отдыха – к расхолаживанию, неэффективному воздействию на вегетативную систему, снижению интенсивности занятия.

7. «Физиологическая кривая» не растёт постепенно от движения к движению, а имеет волнообразный характер – интенсивные движения сменяются менее нагрузочными. В то же время различные упражнения в зависимости от их координационной сложности, выразительного аспекта представляют различную психологическую трудность для занимающихся. Поэтому сложные движения. Требующие внимания, сосредоточенности, должны сменяться более простыми в координационном отношении. В отдельных фрагментах занятия рекомендуется сначала выполнить движения, несложные по своей структуре, постепенно повышая физическую трудность выполнения. Затем можно переходить к более сложным движениям, которые вызывают большую степень напряжения внимания и затрату физических сил, и, наконец давать упражнения, наиболее сложные в координационном отношении, но позволяющие уменьшить физическую нагрузку.

8. Занятия по художественной гимнастике должны проводиться под музыкальное сопровождение. Существуют два способа музыкального оформления – импровизация и исполнение музыкальной литературы. Импровизация применяется в подготовительной части занятия, при проведении хореографии у опоры, выполнения различных равновесий, прыжков, поворотов и т.п. на середине, хотя в этих же случаях не исключается и второй способ.

В основной части при тренировке вида многоборья используется соответствующая каждому упражнению музыкальная композиция.

16.3. ПОДГОТОВКА К ЗАНЯТИЮ И ЕГО ПРОВЕДЕНИЕ

Готовясь к занятию, тренер должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, направленность. Начинающему тренеру рекомендуется составлять конспект подробно в письменном виде, с указанием дозировки, размещения занимающихся предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. В дальнейшем с приобретением педагогического опыта, можно не записывать полностью занятие, но тщательно продумывать его построение

Однако план-конспект не должен превращаться в догму, исключать творческое начало. Практически это означает, что, сохраняя методическую последовательность, целенаправленность тренер может усложнять, облегчать задания, вводить новые и т.д.

Важным условием правильной организации занятия является продуманное, спланированное размещение занимающихся. Подготовительную часть рекомендуется проводить в движении колонной о кругу. При выполнении упражнений у опоры нужно расставлять гимнасток так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении упражнений на середине зала лучше всего размещать спортсменок в шахматном порядке. Причём через 2-3 занятия менять линии.

При выполнении упражнений с продвижением рекомендуется перемещение в направлении от задней к лицевой линии по 3-4 человека с возвращением по боковым линиям назад в исходное положение. При выполнении больших прыжковых соединений без предметов и с предметами, рационально перемещение по диагонали с продвижением от задней линии к передней.

Во время учебно-тренировочного занятия тренер должен разумно сочетать показ упражнения с объяснением, особенно при освоении новых движений. Показ должен быть технически грамотным и чётким, с определённой выразительной окраской. Необходимо помнить, что показ, не может заменить собой все те указания и замечания, которые тренер может сделать устно.

При возникновении грубых ошибок, лучше остановить всю группу или гимнастку и вновь объяснить задание. Замечания могут носить «профилактический» характер, то есть до выполнения задания тренер предупреждает всю группу или отдельных гимнасток о возможных ошибках. Тренеру нужно не только найти ошибку, сделать замечание, но и добиться от занимающихся выполнения своих указаний, проявляя строгость и взыскательность, но сохраняя при этом доброжелательность.

Для самоконтроля за движениями рекомендуется проводить занятия перед зеркалом, Их следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы гимнастка училась контролировать свои движения лишь с помощью мышечных ощущений

ГЛАВА 17. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ. ПРАВИЛА И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ.

Значение спортивных соревнований. Основные виды соревнований. Разбор и изучение правил по художественной гимнастике. Методика судейства в отдельных видах многоборья.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям: положение о соревновании, комплектование судейской коллегии, график соревнований, информация о соревновании (пресса, афиша и др.). Оборудование места проведения соревнований.

Возрастное деление участниц соревнований. Права и обязанности гимнасток.

Состав судейской коллегии. Роль судьи как воспитателя. Права и обязанности судей.

Информация зрителей о ходе соревнований; учет и оформление результатов

соревнований; заполнение таблиц; составление отчета о соревнованиях.

Разбор типичных ошибок в выполнении обязательных и произвольных упражнений.
Медицинское обслуживание участниц соревнований.

17.1. ХАРАКТЕРИСТИКА СОРЕВНОВАНИЙ

Классификация соревнований

Соревнования, проводимые в художественной гимнастике, целесообразно классифицировать по следующим признакам:

- официальные (утвержденные федерациями чемпионаты и первенства) и неофициальные (турниры, матчевые встречи, кубки и т.д.);
- классификационные (с соблюдением всех правил соревнований и правил присвоения разрядов) и неклассификационные (по упрощенным правилам, неполной программе);
- по масштабу: Олимпийские игры, мировые игры, чемпионаты мира, чемпионаты континентов (Европы, Азии, Америки, Африки), региональные игры (Панамериканские, Панарабские, Азиатские, средиземноморские и т.п.), национальные, городские, районные, внутришкольные;
- по квалификационному уровню: высшей, первой, второй, третьей групп (см. ниже);
- по форме зачёта: личные, командные, лично-командные, в групповых упражнениях;
- по содержанию: квалификационные, по многоборью, по отдельным видам;
- по возрастным категориям: детские, юниорские, взрослые;
- по групповой принадлежности: среди школьников (гимназиады), среди студентов (универсиады), среди спортивных клубов (клубные) и др.

Квалификационное деление соревнований по художественной гимнастике

Высшая группа: Олимпийские игры; Чемпионаты мира; Чемпионаты Европы; Игры Доброй Воли; Этапы Кубка мира; Чемпионаты мира среди клубов; Чемпионаты Европы среди клубов; Всемирная Универсиада; Чемпионат Европы среди девушек; Международные соревнования категории «А».

I группа соревнований: финальные соревнования национального Чемпионата; Национальные Кубки.

II группа соревнований: Региональные Чемпионаты (по возрастам); Чемпионаты города; Кубки города; республиканские соревнования; республиканские турниры; районные; личные соревнования турниры

III группа соревнований: зональные соревнования; Кубки городов; республиканские турниры «Бакамол Авлод», «Умид нихоллари», спартакиады, универсиады.

IV группа: матчевые встречи 5-и более команд; первенства ведомств и областей.

17.2. Программа официальных соревнований FIG

Олимпийские игры проводятся 1 раз в четыре года (високосный год). Соревнования по художественной гимнастике включают личное многоборье и многоборье в групповых упражнениях.

Личные соревнования в многоборье включают:

- квалификационные соревнования;
- финальные соревнования.

В квалификационных соревнованиях принимают участие 24 гимнастки, отобранные по результатам предшествующего чемпионата мира.

Распределение мест определяется по общей сумме баллов за 4 упражнения с предметами.

В финальных соревнованиях участвуют 10 лучших гимнасток по результатам квалификационных соревнований.

Гимнастка, получившая в финале наибольшее количество баллов за 4 упражнения с

предметами, провозглашается Олимпийской чемпионкой.

Соревнования по групповым упражнениям по многоборью включают:

- квалификационные соревнования;
- финальные соревнования.

В квалификационных соревнованиях участвуют группы, прошедшие квалификацию на предшествующем чемпионате мира и 2 дополнительные группы по решению FIG.

Распределение мест происходит по сумме за 2 упражнения.

В финале участвуют 8 лучших групп по результатам квалификационных соревнований.

Группа, подучившая в финале высшую сумму баллов за 2 упражнения, становится чемпионом Олимпийских игр.

17.3. Чемпионаты мира по художественной гимнастике.

Чемпионаты мира по художественной гимнастике проводятся в соответствии с четырёхлетним олимпийским циклом: лично-командное – по нечетным годам (в 1-й и 3-й промежуточный год), по групповым упражнениям – по четным годам (в 2-й и 4-й промежуточный год).

Чемпионат мира, проводимый за год до Олимпийских игр, является квалификационным к Олимпийским играм.

Программа лично-командного чемпионата мира включает:

Соревнования I – квалификационные соревнования личные, командные соревнования;

Соревнования II – финал личного многоборья;

Соревнования III – финалы в отдельных видах многоборья.

Квалификационные и командные соревнования (I) определяют:

- командное первенство;
- 30 сильнейших гимнасток (2 запасные) для участия в соревнованиях (II) – финале многоборья;
- по 8 сильнейших гимнасток (2 запасные) в каждом виде многоборья для участия в соревнованиях (III) – финалах в отдельных видах упражнений.

В командных соревнованиях участвуют по 3-4 гимнастки каждой страны с 1-4 упражнениями (всего 12 упражнений на команду). Окончательный результат определяется сложением 10 лучших оценок.

В финале личного многоборья (II) участвуют 3- лучших гимнасток квалифицированных соревнований (I), но не более 2-х от одной федерации. Программа состоит из 4-х упражнений с использованием четырёх указанных предметов. Распределение мест производится по сумме четырёх оценок в финале многоборья. Гимнастка, набравшая лучшую (наибольшую) сумму, становится абсолютной чемпионкой мира.

В финале отдельных упражнений с предметами (III) участвуют по 8 лучших гимнасток квалификационных соревнований (I) в каждом виде упражнений, но не более 2-х гимнасток от страны. Распределение мест определяется по оценкам, полученным в финале. Гимнастка, получившая лучшую (наибольшую) оценку, объявляется чемпионкой мира в данном виде.

Чемпионат мира по групповым упражнениям состоит из 3-х разделов:

- многоборье;
- финал упражнения с одинаковыми предметами;
- финал упражнения с двумя разными предметами.

В соревнованиях по многоборью по групповым упражнениям каждая страна должна представить два различных упражнения, исполняемые в разные дни:

Первое – с 5 одинаковыми предметами, отсутствующими в соревнованиях на личное первенство;

Второе – с 2 видами предметов, выбранными техническим комитетом FIG. Назначенные предметы действительны 2 года.

Упражнения выполняются 5-ю гимнастками, иное количество не допускается. Заявлено может быть 6-ть гимнасток (одна запасная, участвует только в одном упражнении).

Победитель определяется путем сложения оценок в двух упражнениях.

В финальных соревнованиях по групповым упражнениям участвуют по 8 лучших команд в каждом виде упражнения в соревнованиях по многоборью. Группа, получившая лучшую (наибольшую) оценку в финале, становится чемпионом мира в этом виде.

Литература

- Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры. М. ФиС, 1970.
- Физиология человека. Учебник для институтов физической культуры, под ред. Н.В. Зимкина, 4 изд. М., ФиС, 1970.
- Спортивная гимнастика. Учебник для институтов физической культуры, под ред. М.Л. Украна. М., ФиС, 1971.
- Художественная гимнастика. Учебное пособие для институтов физической культуры, под общей ред. Л.П. Орлова. М. ФиС, 1971
- Правила соревнований по художественной гимнастике. М. ФиС, 1978
- Единая всесоюзная спортивная классификация. М. ФиС, 2006
- Боброва Г. Художественная гимнастика в ДЮСШ. М. ФиС, 1975
- Болобан В.Н. вестибулярная устойчивость. « Теория и практика физической культуры» 1970, №1.
- Варакина Т.Т., Кудряшова Л.Н., Маркова Т.П. Упражнения с предметами. М., ФиС, 1973.
- Евгеньева Л.Я. Дыхание спортсмена. изд. «Здоровье», Киев, 1974 год.
- Зациорский В.М. Физические качества спортсмена . М.. ФиС, 1970.
- Зациорский В.М. проблема спортивной одаренности. «Теория и практика физической культуры» 1973. №7.

- Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике. М., ФиСи, 1970.
 Ловицкая И. Комплексы под музыку. М, ФиС, 1970.
 Морель Ф. Хореография в спорте., ФиС, 1971.
 Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М., ФиС, 1970.
 Учение о тренировке, под общей редакцией Д. Харре. М. , ФиС, 1971.
 Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию. М., ФиС, 1969.
 Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей М., ФиС, 1973.
 Сивакова Д. Уроки художественной гимнастики. М , ФиС, 1968.
 Сормеев Б.В. спортсменам о воспитании гибкости. М. ФиС, 1970.
 Тучкина З.Г. Вопросы общей и специальной физической подготовки в художественной гимнастике. Тезисы Всесоюзной научно-методической конференции по художественной гимнастике. М , 1970.
 Укран М.Л. методика тренировки гимнастов. М, ФиС, 1971.
 Яковлев Н.Н. Питание спортсмена. М., ФиС, 1967.
 «Художественная гимнастика» учебник под общей ред. Карпенко Л. А. изд. «ГАЗПРОМ». Москва 2003 год
 «Спортивная гимнастика» энциклопедия, под общей ред. Аркаев Л. Я., изд. «АНИТА ПРЕСС», Москва 2006 год
 Винер-Усманова И. А., Крючек Е. С., Медведева Е. Е., Терехина Р. Н. «Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития» учебное пособие, изд. «Человек», Москва 2014 год

СОДЕРЖАНИЕ.

І. ВВЕДЕНИЕ Истоки художественной гимнастики	
История возникновения и современное состояние художественной гимнастики в Узбекистане.....	4 стр.
Художественная гимнастика как вид спорта.....	8 стр.
Художественная гимнастика - многоборье.....	9 стр.
Художественная гимнастика - групповые упражнения....	9 стр.
ІІ. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	10 стр.
РЕЖИМ учебно-тренировочной работы по этапам подготовки спортивного резерва внешкольных спортивно-образовательных учреждений.....	12 стр.
РЕЖИМ учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.....	13 стр.
Разрядные требования по этапам подготовки.....	13 стр.
ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН- ГРАФИК на 52 недели учебно- тренировочных занятий спортивно-образовательных учреждений.....	14 стр.
ПРИМЕРНОЕ СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ общей физической, специально-физической, техникой, тактической, специально-технической,	

психологической, теоретической подготовки по годам обучения в процентах (%)	14 стр.
Примерный учебный план по теоретической подготовке	15 стр.
Ш. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (5 лет).....	16 стр.
IV. СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК.....	17 стр.
4.1. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА.....	17 стр.
ЭТАП НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.....	18 стр.
ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ГНП) 1 года обучения.....	19 стр.
ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ГНП) - 2 года обучения.....	22 стр.
II. ЭТАП СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ПОДГОТОВКА.....	25 стр.
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА - 1 года обучения.....	25 стр.
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА - 2 года обучения.....	28 стр.
III. ЭТАП УГЛУБЛЕННАЯ ПОДГОТОВКА.....	31 стр.
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА - 3 года обучения	31 стр.
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА - 4 года обучения.....	33 стр.
IV. ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	36 стр.
ГРУППА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ – 1 года обучения	36 стр.
ГРУППА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ – 2 года обучения	39 стр.
ГРУППА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ – 3 года обучения	41 стр.
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	44 стр.
ПОКАЗАТЕЛИ соревновательной нагрузки в годичном цикле.....	46 стр.
ПОКАЗАТЕЛИ соревновательной нагрузки в годичном цикле	46 стр.
Контрольные испытания по СФП и ОФП	47 стр.
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА.....	48 стр.
V. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.....	52 стр.
ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК	
1.1. Цели, задачи, компоненты и содержание спортивной подготовки....	52 стр.
1.2. Средства спортивной подготовки в художественной гимнастике.....	53 стр.
1.3. Принципы спортивной подготовки гимнасток.....	54 стр.
1.4. МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК.....	56 стр.
ГЛАВА 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОК.....	58 стр.
2.1 Общая физическая подготовка.....	58 стр.
2.2 Специальная физическая подготовка.....	59 стр.
2.3. Воспитание физических качеств.....	61 стр.
2.4. Специально-двигательная подготовка.....	64 стр.
2.5.Функциональная подготовка.....	65 стр.
2.6 Реабилитационно-восстановительная подготовка.....	65 стр.
ГЛАВА 3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	
3.1. Компоненты технической подготовки.....	66 стр.
3.2 ЭТАПЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	67 стр.
3.3. Обучение при технической подготовке.....	68 стр.
3.4. Методы и приёмы обучения.....	70 стр.
3.5. Основы техники упражнений художественной гимнастики	71 стр.
3.6. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК.....	72 стр.
ГЛАВА 4. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	73 стр.
ГЛАВА 5. МУЗЫКА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ.....	75 стр.
5.1. Основы музыкальной грамоты.	

5.2. Музыкальное сопровождение занятий.....	75 стр.
5.3. Музыка и композиция классических упражнений.....	76 стр.
ГЛАВА 6. ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	
6.1. Построения и перестроения в групповых комбинациях.....	77 стр.
6.2. Взаимодействия гимнасток в групповых комбинациях.....	78 стр.
6.3. Способы коллективного исполнения движений.....	79 стр.
6.4. Особенности методики составления групповых комбинаций....	79 стр.
6.5. Особенности тренировки групповых комбинаций.....	80 стр.
ГЛАВА 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	
7.1. Базовая психологическая подготовка	81 стр.
7.2. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.	83 стр.
7.3. Психологическая подготовка к соревнованиям.	
7.4. Послесоревновательная психологическая подготовка.	
7.5. Психогигиена гимнасток.....	85 стр.
ГЛАВА 8. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
8.1. Индивидуальная тактика.	
8.2 Командная тактика.....	87 стр.
8.3. Групповая тактика	
8.4. Тактический замысел и тактический план.....	88 стр.
8.5. Тактические знания, умения, мышление.....	89 стр.
ГЛАВА 9. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	
9.1. Врачебный контроль	
9.2. Восстановительные мероприятия.....	91 стр.
ГЛАВА 10. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ.....	
10.1 Методика проведения контрольных испытаний по специальной физической подготовке гимнасток.....	93 стр.

**ГЛАВА 11. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ.
ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ.
СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.**

ГЛАВА 12. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....97 стр.

ГЛАВА 13. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

13.1. ПОНЯТИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ

13.2. План-график учебно-тренировочной подготовки.....98 стр.

**ГЛАВА 14. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. Краткие
сведения о строении и функциях организма человека.**

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ МНОГОБОРЬЯ.....102 стр.

ГЛАВА 15. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

15.1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.....104 стр.

15.2 УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.....	105 стр.
15.3. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ	
15.4. УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ.....	106 стр.
15.5. УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА.	
15.6. Упражнения на формирование осанки.....	107 стр.
15.7. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	
15.8. Упражнения для развития координации движений.....	108 стр.
15.9. Периодизация спортивной тренировки.	
15. 9.1. Характер периодов спортивной подготовки.....	109 стр.
ГЛАВА 16. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ.....	111 стр.
16.1. КЛАССИФИКАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	112 стр.
16.2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ.....	114 стр.
16.3. ПОДГОТОВКА К ЗАНЯТИЮ И ЕГО ПРОВЕДЕНИЕ.....	115 стр.
ГЛАВА 17. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.	
ПРАВИЛА И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ.	
17.1. ХАРАКТЕРИСТИКА СОРЕВНОВАНИЙ	
Классификация соревнований.....	116 стр.
17.2. Программа официальных соревнований FIG	
17.3. Чемпионаты мира по художественной гимнастике.....	117 стр.