

*Департамент культуры, молодежной политики и спорта г. Сургута  
Муниципальное бюджетное учреждение  
Центр Физической подготовки «Надежда»*



**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МБУ ЦФП «Надежда»  
Е.Г. Подзолков  
«    »    2014г.

*Принята  
на заседании  
тренерского совета  
Протокол № 6  
« 11 » 02 2014г.*

## **ПРОГРАММА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

*(АДАПТИРОВАННАЯ ПОД СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ)*

**Программа разработана С.А. Григорьевой,  
заведующим клубом «Грация»,  
Н.В. Нынчук, инструктором - методистом,  
О. С. Юнаш, тренером по художественной  
гимнастике**

г. Сургут  
2014 г.

## РЕЦЕНЗИЯ

на программу по художественной гимнастике,  
адаптированную под спортивно-оздоровительные группы  
МБУ ЦФП «Надежда»

Программа разработана на основе монографий Л.А. Карпенко «Художественная гимнастика» и «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой». Данная программа является адаптированной к условиям работы в спортивно-оздоровительных группах.

Представленная на рецензию работа позволяет регламентировать, планировать, организовывать и проводить тренировочные занятия с детьми, подростками и молодежью по месту жительства с учетом физического развития и возраста занимающихся.

Программа структурирована с учетом современных требований, которые предъявляются к работам такой направленности. В ней представлены основные направления и содержание деятельности занятий по художественной гимнастике. Подробно изложен программный материал по ОФП, СФП и технической подготовке; предусмотрено методическое сопровождение тренировочного процесса, включая формы и методы исполнения основных элементов в художественной гимнастике.

Основными задачами программы являются:

- формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для занятий художественной гимнастикой;
- развитие физических качеств (быстроты, гибкости, прыгучести, функции равновесия);
- воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;
- развитие эстетических качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности и артистизма).

Нормативная часть программы содержит основные требования к занимающимся по возрасту, численному составу групп, объему тренировочной работы. Так же представлены требования к общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовке, контрольным нормативам.


Профессионально и детально представлена содержательная часть самой программы, основу которой составляет техническая, хореографическая и музыкально – ритмическая подготовка.

При определении контрольных упражнений и нормативных требований учтены региональные и местные особенности проживания занимающихся.

Приведенный в конце программы список литературы позволит тренерам, работающим с программой, более детально изучить любой из разделов программы и получить дополнительный инструментарий для повышения эффективности тренировочного процесса.

Таким образом, представленная программа по художественной гимнастике дает основание оценить ее как документ, который позволяет строить тренировочный и воспитательный процесс в соответствии с современными требованиями.

Программа может быть рекомендована к использованию в работе со спортивно-оздоровительными группами муниципального бюджетного учреждения «Центр физической подготовки «Надежда».

Рецензент   
Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий экспериментальной кафедрой физической культуры Сургутского государственного Педагогического университета



/В.Л. Ботяев/

Российская Федерация, Тюменская область,  
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, г. Сургут  
Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
«Сургутский государственный педагогический университет»

Подпись заверяю

Специалист  
отдела кадров  \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Наименование раздела</b>	<b>страница</b>
Пояснительная записка	5-6
1. Организация занятий в спортивно-оздоровительных группах	6
2. Основные направления и содержание деятельности	6
2.1. Общая характеристика системы спортивно-оздоровительных занятий	6-7
2.2. Средства спортивной подготовки в художественной гимнастике	8-9
2.3. Принципы спортивной подготовки гимнасток	9-11
2.4. Методы спортивной подготовки	11-12
3. Учебно-тематическое планирование занятий	13
3.1. Годовой план практической подготовки	13
3.2. Теоретическая подготовка	13-14
4. Физическая подготовка и методика развития физических способностей гимнасток	14
4.1. Общая физическая подготовка	14-16
4.2. Специальная физическая подготовка	16-17
4.3. Специально-двигательная подготовка	17-18
5. Специальная подготовка гимнасток в спортивно-оздоровительных группах	18
5.1. Техническая подготовка	18-24
5.2. Тактическая подготовка	24-26
5.3. Психологическая подготовка	26-29
6. Методические рекомендации	29
6.1. Структура и принципы построения тренировочных занятий в СОГ	29-31
6.2. Методы и приемы обучения, применяемые в художественной гимнастике	31-34
6.3. Методика проведения контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке гимнасток в СОГ	34-41
Список литературы	42

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

За основу программы взят опыт Карпенко Л.А., изложенный в монографиях «Художественная гимнастика» и «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой».

*Художественная гимнастика* – это выполнение различных комбинаций под музыку, состоящих из гимнастических, танцевальных, акробатических упражнений с предметом (лентой, мячом, обручем, скакалкой, булавами) и без него; упражнения для развития пластики, динамики, ритмики.

Художественной гимнастикой могут заниматься девочки с 4-х до 18 лет. Одной из положительных сторон художественной гимнастики является обеспечение гармоничности развития личности. Благодаря многообразию ее средств (базовые движения и специальные упражнения) формируется правильная осанка, развивается сила, выносливость, увеличивается подвижность в суставах, улучшается координация движений, совершенствуется чувство равновесия и прыгучести, воспитывается трудолюбие, воля, настойчивость и упорство. Связь с музыкой и движениями, зрелищность упражнений, красочность костюмов, а также эмоциональная выразительность при исполнении программы, развивают чувство прекрасного.

Данная программа является адаптированной к условиям работы в спортивно-оздоровительных группах. Она предназначена для тренеров, работающих по направлению художественная гимнастика.

Цель программы: гармоничное развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание физически и нравственно здорового поколения.

Задачи:

- формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для занятий художественной гимнастикой;
- развитие физических качеств (быстроты, гибкости, прыгучести, функции равновесия);
- привитие жизненно важных гигиенических навыков;
- развитие эстетических качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности и артистизма);
- воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;
- содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

Программа обеспечивает последовательность, непрерывность и преемственность в решении поставленных задач. Содержание спортивно-оздоровительных занятий включает следующие виды подготовки: физическую, техническую, теоретическую, психологическую, тактическую, соревновательную.

Приведённые в данной программе элементы по сложности занятий тренер может варьировать по своему усмотрению, в зависимости от подготовленности занимающихся.

В программе представлены основные средства и методы подготовки гимнасток в условиях спортивно-оздоровительных групп, а также критерии, по которым оцениваются изменения двигательных качеств и техники исполнения, даны конкретные методические рекомендации по организации, планированию и объему тренировочной работы, комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и возможностей занимающихся.

## 1. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

Прием в спортивно-оздоровительные группы художественной гимнастики ведется круглогодично. Занимающиеся зачисляются в группу, в зависимости от возраста и подготовленности (ранее занимающиеся гимнастикой, танцами или другими видами спорта). Минимальный возраст 4 года.

Объем и характер физкультурно-оздоровительных занятий и упражнений определяются в зависимости от уровня общефизической подготовки, возраста, физического развития.

Кроме занятий в группах, занимающиеся ежедневно должны выполнять дома индивидуальные задания тренера, направленные на совершенствование отдельных элементов техники.

<b>Возраст занимающихся (лет)</b>	<b>Основная направленность занятий</b>
До 6	Танцевальные движения и подвижные игры, ОФП
6-15	Художественная гимнастика

## 2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 2.1. Общая характеристика системы спортивно-оздоровительных занятий

Содержание спортивно-оздоровительных занятий включает следующие виды подготовки: физическую, техническую, теоретическую, психологическую, тактическую, соревновательную.

#### *Виды и компоненты физкультурно-спортивной подготовки*

<b>№</b>	<b>Виды подготовки</b>	<b>Компоненты (подвиды)</b>	<b>Цель</b>
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей необходимых

			для успешного освоения упражнений с предметами
2.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предметов
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танца
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование способности к сосредоточенности и мобилизации
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подбор расстановка и отработка взаимодействия гимнасток, подбор соревновательной программы
		Командная	Формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления
5.	Тактическая	Лекционная: в ходе практических занятий; самостоятельная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта

## 2.2. Средства спортивной подготовки в художественной гимнастике

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

### *Классификация средств художественной гимнастики*

<b>№ п/п</b>	<b>Типы</b>	<b>Виды</b>	<b>Структурные группы элементов</b>
1.	Основные	Без предмета (телодвижения)	Равновесие, наклоны, повороты, прыжки, волны – взмахи; акробатические элементы, шаги – бег; танцевальные и партерные движения.
		С предметами	Броски, переброски, отбивы, ловли; перехваты, передачи, перекаты; вращения, вертушки, обкрутки, выкруты; круги, спирали, змейки, мельницы; элементы входом и прыжком через предметы.
2.	Вспомогательные	Спортивные	Строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения. Упражнения общей и специальной физической подготовки.
		Танцевальные	Элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев.
		Музыкально-двигательные	Музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры.
3.	Восстановительные	Педагогические	Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию.
		Психологические	Создание положительного эмоционального фона,



			значимых мотивов, благоприятных отношений, 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 и пр.

### 2.3. Принципы спортивной подготовки в художественной гимнастике

При проведении занятий в спортивно-оздоровительных группах по художественной гимнастике следует руководствоваться 3 группами общепринятых в спортивной подготовке принципов: общепедагогическими (дидактическими), спортивной тренировки и методическими принципами подготовки гимнасток.

#### *Классификация принципов спортивной подготовки.*

№	Группа принципов	Название принципов	Сущность принципов
1	Общепедагогические	Воспитывающего обучения	Воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности
		Сознательности и активности	Формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности.
		Доступности и индивидуализации	Учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха.

		Наглядности	Создание правильного представления (точного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия.
		Прочности и прогрессирования	Достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований.
2	Спортивной тренировки	Направленности к высшим достижениям	Полное развитие способностей занимающихся и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга.
		Специализации и индивидуализации	Сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе.
		Единства всех сторон подготовки	Имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга.
		Непрерывности и цикличности	Для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса
		Максимальности и постепенности повышения требований	Достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум - величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их 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, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ.
		Многоборности	Формирование высокой эффективной готовности во всех видах многоборья.
		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

#### 2.4. Методы спортивной подготовки

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

##### *Методы спортивной подготовки гимнасток*

№ п/п	Методы	Методические приёмы	Примечание
1.	<i>Словесный</i>	Команды и распоряжения. Указания и инструктаж. Описание и объяснения.	Убеждение предпочтительнее принуждения.

		Пояснения и сравнения. Обсуждение и оценка. Убеждение и принуждение. Самоотчёты и самооценки. Лекции и беседы.	
2.	<i>Наглядный</i>	Показ тренера и гимнасток. Кинопоказ.	Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный.
3.	<i>Практический</i>	Целостного и расчленённого упражнения. Упрощённого и усложнённого 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.	<i>Помощи</i>	Физической помощи: – тренера; – соученицы.	Виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничение.
		Ориентировочной помощи: – зрительной; – слуховой; – тактильной.	Виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счёт), музыка, материальные ограничители.
5.	<i>Идеомоторный</i>	Представление. Мысленное воспроизведение. Мысленная тренировка.	При разучивании, отработке, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности.
6.	<i>Музыкальный</i>	Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике, музыке и с ориентиром на акценты.	Позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц.

### 3. УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Основной формой спортивно-оздоровительных занятий являются групповые тренировочные и теоретические занятия, летние спортивно-оздоровительные мероприятия, участие в соревнованиях, показательные выступления, медицинский контроль.

#### 3.1. Годовой план практической подготовки

Разделы подготовки	Этапы подготовки	
	СОГ-1, СОГ-2	СОГ-3 и выше
1. Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта, психологическая подготовка	4	10
2. Общая физическая подготовка.	95	158
3. Специальная физическая подготовка.	80	170
4. Техническая подготовка.	80	180
5. Соревнования.	12	12
6. Контрольные нормативы по ОФП и СФП.	14	30
7. Показательные выступления.	3	10
8. Летние оздоровительные мероприятия (лагерь, площадка, сборы).	24	48
9. Медицинский контроль		6
<b>Общее количество часов</b>	<b>312</b>	<b>624</b>

#### 3.2. Теоретическая подготовка

По теоретическому разделу программы проводятся беседы и лекции. Отдельные пояснения даются в процессе практических занятий. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В связи с этим необходимо шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций и обучение с использованием информационно-коммуникационных технологий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике (желательно в нестандартной ситуации) в условиях тренировочных занятий и на соревнованиях.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Темы теоретических занятий	Этапы подготовки	
	СОГ-1, СОГ-2	СОГ-3 и выше
1. История возникновения и развития художественной гимнастики. Терминология.	1/2	1
2. Личная гигиена. Режим труда и отдыха. Питьевой режим. Рекомендации по питанию.	1/2	3
3. Оздоровляющий эффект занятий художественной гимнастикой на организм человека.	1/2	2
4. Техника безопасности занимающихся художественной гимнастикой с предметами и без них. Травмы, заболевания, первая помощь. Меры профилактики.	1/2	2
5. Психологическая подготовка	2	2
<b>Общее количество часов</b>	4	10

#### 4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОК

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на: всестороннее развитие организма занимающихся, укрепление опорно-вязочного 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**.

##### 4.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

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

*Упражнения для рук и плечевого пояса:*

- одновременные и последовательные сгибания и разгибания суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых, махи и круговые движения во всех суставах с сопротивлением, в парах, с гантелями, амортизаторами;
- упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях, на расслабление).

#### *Упражнение для шеи и туловища:*

- наклоны и круговые движения головой в различных направлениях (исключая резких движений);
- пружинящие движения из различных исходных положений;
- упражнения на растягивание во всех направлениях - наклоны, круговые движения, используя амортизаторы с различным сопротивлением, тренажеры.

#### *Упражнения для ног:*

- одновременные и поочередные сгибания ног;
- отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;
- сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и отягощением) в коленях и тазобедренных суставах;
- максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений.

#### *Упражнения на снарядах:*

- в упоре на гимнастической скамейке – сгибание рук с поочерёдным подниманием ноги (правой, левой);
- сидя на скамейке – поднятие ног и наклоны туловища;
- прыжки со скамейки – вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

#### *Гимнастическая стенка:*

- стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочерёдные 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 – поднятие согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.;
- стоя боком или лицом к стенке – приседание на одной или обеих ногах;
- из положения лёжа зацепившись ногами за стенку
- из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

#### *Легкая атлетика:*

- ходьба с изменением темпа;
- ходьба на скорость (200м);
- чередование ходьбы и бега;
- семенящий бег;
- бег по умеренно пересечённой местности в чередовании с ходьбой (10-20мин);
- кроссы от 500м до 1500м;
- бег с изменением скорости;
- бег на короткие дистанции (30м,60м,100м) с низкого и высокого старта;
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места и с разбега.

#### *Подвижные и спортивные игры:*

- эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча, волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

#### **Методические указания:**

Упражнения общей физической подготовки желательно выполнять, используя амортизаторы с различным сопротивлением, тренажеры. Повторяющиеся

упражнения с последующим восстанавливающим периодом могут по необходимости варьироваться от нескольких секунд до нескольких минут. К самостоятельному выполнению этих упражнений желательно приходить после закрепления навыка напряжения мышц.

## **4.2. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка – процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений.

В настоящее время выделяют 7 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 движение 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.

Основные принципы СФП:

- 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: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия, упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;



- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основные методы СФП: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах: комплекс специальных упражнений; круговая тренировка, соревнования.

#### **Методические указания:**

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

С учётом вышесказанного, может быть рекомендована следующая последовательность заданий для развития и оценки физических качеств:

1. Разминка
2. На гибкость
3. На быстроту
4. На прыгучесть
5. На координацию
6. На равновесие
7. На силу
8. На выносливость

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

дошкольный и младший школьный возраст	6-10 лет	координация и ловкость, пассивная гибкость, быстрота
средний школьный возраст	11-14 лет	сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие
старший школьный возраст	15-17 лет	сила и выносливость

#### **4.3. Специально-двигательная подготовка**

Специально-двигательная подготовка – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К числу таких специальных способностей 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 партнёршу, на «свой» предмет и предметы партнёрш;
4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).

#### **Методические указания:**

Рекомендовано включать в подготовку гимнасток регулярные «предметные» уроки:

- для развития «чувства предмета» - выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;
- для развития координации – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах, в тройках;
- для развития способности распределять и переключать внимание – работа с двойными или двумя предметами, параллельное и асимметричное, и работа с партнёрами;
- для развития реакции на движущийся объект – броски и метание на заданную высоту и дальность, ловли от партнёров после перекатов, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

## **5. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОК**

### **5.1. Техническая подготовка**

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

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

Задачами технической подготовки являются:

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

На современном этапе развития в художественной гимнастике выделяют следующие разделы технической подготовки:



### *Хореографическая подготовка*

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем:

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

Хореографическая подготовка содействует решению многих задач становления мастерства гимнасток. Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

### *Музыкально-двигательная подготовка*

Музыкально-двигательная подготовка в художественной гимнастике базируется на системе ритмической гимнастики Эмиля Жак-Далькроза, преобразованной Р.А. Варшавской. Осуществляется музыкально-двигательная подготовка в виде бесед, специальных заданий на связь движений с музыкой, музыкальных игр и творческой импровизации.

Музыкально-двигательная подготовленность складывается из 3-х компонентов:

- из умения согласовывать движения с музыкальным ритмом;

- из сознательного, эмоционального восприятия мелодии;
- 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 и т.п.), исполнения действий в безопорном положении и приземления.

Главная задача равновесной подготовки – совершенствование функции равновесия и реализация её в различных двигательных ситуациях. Не менее важное значение имеет и вращательная подготовка, которая близка к равновесной, но включает в себя работу над поворотами вокруг вертикальной оси (собственно повороты, выполняемые на ногах), а также вращательным движением тела с последовательным касанием опоры (различного рода акробатические и полуакробатические движения). Подготовка без предмета представляет собой сложившуюся систему, которая в своём опыте опирается на практику балета.

### ***Подготовка с предметами***

Складывается из освоения разнообразных движений, выполняемых с предметом, с минимальным участием самой гимнастики – экзерсис с предметами, а также возможных программных движений «беспредметной» основы (в сочетании с прыжками, поворотами, элементами полуакробатики и т.п.) Предметную подготовку условно можно разделить на следующие виды: исполнение вращений, бросков, махов и качаний.

### **Основные средства технической подготовки**

Основные средства	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
<b>А. Базовая подготовка</b>			+
Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+	+
Упражнения для правильной постановки ног и рук	+	+	
Маховые упражнения	+	+	
Круговые упражнения	+	+	
Пружинящие упражнения	+	+	
Упражнения в равновесии	+	+	+
Акробатические упражнения	+	+	+
<b>Б. Специальная подготовка</b>			
<b><i>Виды шагов:</i></b>			
на полупальцах	+	+	
мягкий	+	+	
высокий		+	

острый			+
пружинящий	+	+	
двойной (приставной)	+	+	
скрестный		+	
скользящий		+	
перекатный		+	
широкий			+
галопа		+	+
польки		+	+
вальса		+	
<b>Виды бега:</b>			
на полупальцах		+	
высокий		+	+
пружинящий		+	+
<b>Наклоны:</b>			
• стоя: Вперёд	+	+	
в стороны (на двух ногах)	+	+	
в стороны (на одной ноге)		+	
назад (на двух ногах)		+	
назад (на одной ноге)			+
• на коленях			
вперёд		+	+
в стороны		+	+
назад		+	+
подскоки и прыжки			
• с двух ног с места:			
выпрямившись		+	
выпрямившись с поворотом от 45 до 360°		+	+
из приседа		+	
разножка (продольная, поперечная)		+	+
прогнувшись		+	+
боковой		+	+
с согнутыми ногами		+	+
• с двух ног после наскока			
Прыжок со сменой ног в III позиции		+	
после приседа		+	
олень			+
кольцом			+
• толчки одной с места:			
прыжок махом ( в сторону, назад)		+	+
• толчком одной сходу:			
подбивной (в сторону, вперед)		+	
закрытый и открытый		+	

со сменой ног (впереди, сзади)		+	
со сменой согнутых ног			+
махом в кольцо			+
широкий			+
широкий, сгибая и разгибая ногу			+
• подбивной в кольцо			+
<b>Упражнения в равновесии:</b>			
стойка на носках	+	+	
равновесие в полуприседе		+	
равновесие в стойке на левой, на правой		+	+
равновесие в полуприседе на левой, на правой		+	+
переднее равновесие		+	
заднее равновесие			+
боковое равновесие			+
<b>Волны:</b>			
волны руками вертикальные и горизонтальные,	+	+	
одновременные и последовательные волны	+	+	+
боковая волна			+
боковой целостный взмах			+
<b>Вращения:</b>			
переступанием		+	
скрестные		+	
одноименные от 180 до 540			+
разноименные от 180 до 360			+
кувырок назад		+	
кувырок боком		+	
длинный кувырок			+
<b>Стойки:</b>			
на лопатках	+	+	
на груди		+	+
махом на две и на одну руку			+
<b>Упражнения с мячом:</b>			
• махи (во всех направлениях), круги (большие, средние)		+	
• передача:			
около шеи и туловища		+	+
над головой и под ногами		+	+
• Отбивы:			
Однократные и многократные		+	+
Со сменой ритма		+	+
Разными частями тела			+

• броски и ловля:			
Низкие (до 1 м) двумя руками		+	
Средние (до 2 м) двумя и одной рукой			+
Высокие (выше 3 м) двумя и одной рукой с ловлей впереди и сзади туловища одной и двумя руками			+
• перекаты:			
На полу		+	+
По телу			+
<b><i>Упражнения со скакалкой:</i></b>			
• качание, махи:			
Двумя руками		+	
Одной рукой		+	
• круги со скакалкой:			
Два конца скакалки в двух руках		+	
Скакалка сложена вдвое		+	+
Один конец скакалки в одной руке, середина в другой			+
• вращение скакалки:			
Вперед и назад		+	+
Скрестно вперед и назад		+	+
Двойное вперед и назад			+
• броски и ловля скакалки:			
Одной рукой – сложенной вдвое, вчетверо			+
Одной рукой прямую скакалку			+
Двумя руками из основного хвата			
Обвивание и развивание вокруг тела		+	+
• передача около отдельных частей тела		+	+
• мельницы:			
В лицевой плоскости			+
Поперечная			+
горизонтальная			+
<b><i>Упражнения с обручем:</i></b>			
• махи:			
двумя и одной рукой во всех направлениях			+
• круги двумя и одной рукой вверху и внизу			+
• вращения одной рукой вокруг тела (талией)			+
• перекаты по полу в различных направлениях:			+

С вращением			+
• броски и ловля:			+
Одной рукой вверх после маха или круга			+
Одной рукой вперед			+
• вертушки однократные и многократные			+
• пролезание в обруч:			+
Обруч в руках			+
Обруч катится			+
• передача из одной руки в другую (в различных положениях)			+
<b>Упражнения с лентой:</b>			
Махи, круги, восьмерки			+
Змейки			+
Спирали			+
Передачи			+
<b>Упражнения с булавами:</b>			
Махи		+	+
Круги		+	+
Постукивания		+	+
«Мельницы»		+	+
В. Специальные средства			
<b>Музыкально-двигательное обучение:</b>			
Воспроизведение и характер музыки через движение	+	+	
Распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+	+
Музыкальные игры	+	+	
Музыкально-двигательные задания	+	+	+
Танцы	+	+	+
Классический экзерсис		+	+

## 5.2. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Тактика в художественной гимнастике имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. В художественной гимнастике выделяют три вида тактики: индивидуальная, командная и групповая – соответственно видам соревнований.

**Индивидуальная тактика** позволяет гимнастке наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности. Элементы индивидуальной тактики:

- выбор музыки (выразительно интересной, редко используемой, возможно



необычной) но обязательно соответствующей индивидуальным особенностям гимнастки;

- составление произвольных комбинаций с таким расчетом, чтобы в них максимально подчеркивались положительные стороны дарования гимнастки, её подготовленности и скрывались имеющиеся недостатки;
- продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных и рискованных элементов, а также варианты их замены;
- внешнее «оформление» гимнастки – подбор специального костюма, прически, грима, предмета и пр.;
- рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место;
- психологическое воздействие на соперниц: демонстрация на опробовании и разминке наиболее эффектных элементов и соединений или маскировка собственных возможностей.

**Командная тактика** – действия, позволяющие гимнасткам, выступающим в групповых упражнениях, достиг максимально возможных результатов. Элементы командной тактики:

- целесообразная расстановка гимнасток в команде (обычно 1-я стабильная и надежная гимнастка, 2-я - самая слабая, последняя – самая сильная);
- подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы с гимнастками;
- создание благоприятного психологического климата в команде;
- «ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительностью.

**Групповая тактика** – действия, позволяющие гимнасткам, выступающих в групповых упражнениях, достичь максимально возможных спортивных результатов. Тактические приемы:

- подбор гимнасток, обладающих примерно равными ростовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем, совместимых в работе;
- выбор музыки и составление групповых упражнений с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей гимнасток с максимальной трудностью и надбавками;
- сглаживание индивидуальных особенностей гимнасток, приведение их физических и технических данных к некоторому стандарту;
- разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере предмета, чтобы свести сбивку до минимума и как можно быстрее;
- внешнее оформление выступлений – костюмы, прически, выход на площадку, построение и др.

**Тактический замысел и тактический план.**

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

может заключаться в создании наиболее благоприятного впечатления о спортивной подготовленности команды. *Тактический замысел в групповых упражнениях* может представлять собой попытку навязать противостоящим командам невыгодную для них манеру исполнения, например, подчеркнутую артистическую, темповую или виртуозную.

### *Пример тактического плана.*

№	Тактические задачи	Способы решения
1	Создать у судей наиболее выгодное впечатление о себе	На опробовании выполнять лишь хорошо отработанные элементы
2	Замаскировать свои возможности вплоть до выхода на площадку	На разминке выполнять упражнения вяло, делать вид, что сил нет, многое не получается
3	Обратить на себя внимание неожиданным музыкальным сопровождением, оригинальным костюмом	Не включать фонограмму до старта

### **5.3. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка – это система мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, конкуренции, неудачах, лидировании и др.

В основе психологической подготовки лежат с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой - психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировочному процессу (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и постсоревновательную).

*Базовая психологическая подготовка включает:*

- развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей - координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);

- формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

*Психологическая подготовка к соревнованиям* начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- профилактика перенапряжений.

### ***Примерный план-схема психологической подготовки:***

<b>Этап подготовки</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства и методы</b>
<b>Общеподготовительный</b>	1.Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед занимающимся трудных, но выполнимых задач, убеждение занимающегося в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	2.Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, личный пример, поощрения и наказания
	3.Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	
	4.Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий представляющих для занимающихся как объективную, так и субъективную трудность
	5.Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояний, методах психорегуляции	Лекции, беседы, самонаблюдение и самоанализ

	<p>6.Овладение приемами саморегуляции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• успокаивающая и активизирующая разминка;</li> <li>• подчинение самоприказу;</li> <li>• дыхательные упражнения;</li> </ul>	<p>Обучение соответствующим приемам на занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов</p>
	<p>7.Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности в фитнес-аэробике: сосредоточенности внимания, четкости представлений, быстроты мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого воображения</p>	<p>Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов, позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах</p>
<p><b>Специально подготовительный</b></p>	<p>1.Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности</p>	<p>Совместно с занимающимися определить задачи соревнований, конкретизировать их перед каждым соревнованием, корректировать по мере необходимости</p>
	<p>2.Овладение методикой формирования состояния готовности к соревнованиям</p>	<p>Разработать режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки, корректировать по мере необходимости</p>
	<p>3.Разработка комплекса настраивающих мероприятий</p>	<p>Опробование его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки, корректировать по мере необходимости</p>
	<p>4.Совершенствование методики саморегуляции психических состояний, формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу</p>	<p>Совершенствование в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях</p>

<b>Соревновательный</b>	1.Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к соревнованиям и достижением	Объективная оценка качества тренировочной работы, реальной готовности занимающегося, убеждение его в возможности решить соревновательные задачи
	2.Мобилизация сил на достижение спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния к участию в соревнованиях
	3.Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановки задач на будущее, отвлекающие, восстановительные мероприятия

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

### 6.1. Структура и принципы построения тренировочных занятий в СОГ

Структура тренировки в спортивно-оздоровительных группах остается классической: подготовительная, основная, заключительная части.

Подготовительная часть предполагает подготовку занимающихся к предстоящей работе. В основной части решаются главные учебные задачи тренировки. Заключительная часть предназначена для плавного завершения занятия.

Для занятий по художественной гимнастике характерна фрагментарная структура построения тренировки, которая подразумевает деление занятия на отдельные логически завершённые эпизоды 10-20 (иногда более) минут каждый. В зависимости от структуры элементов по характеру воздействия на организм занимающихся применяются следующие виды упражнений:

- 1) разновидности ходьбы, бега и скачки;
- 2) танцевальные шаги и их соединения;
- 3) упражнения для рук, туловища (наклоны, выпады), на равновесие;
- 4) упражнения с предметами;
- 5) прыжки на месте и с продвижением;
- 6) упражнения на расслабление для мышц рук, ног, туловища.

В подготовительную часть (длительностью до 10мин.) входят упражнения 1-го вида, в основную (70 мин.) – 2, 3, 4 и 5-го видов, а в заключительную (10 мин.) – упражнения 6-го вида. Данные упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

### **Подготовительная часть:**

I фрагмент - упражнения «по кругу»:

1-я серия - спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);

2-я серия - специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий);

3-я серия - танцевальные шаги, соединения и комбинации.

II фрагмент - упражнения у опоры и на середине:

4-я серия - общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу-вверх») и туловища, шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»);

5-я серия - хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батманы тандю, жете, рон де жамб, пар тер, батманы фондю, фραπε и -сутс же, девлопе и релеве лян, гран батман жете.

III фрагмент - упражнения на середине:

6-я серия - упражнения для рук: классические, специфические, народно-характерные, современные;

7-я серия - специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);

8-я серия - упражнения в равновесии;

9-я серия - повороты на двух и одной;

10-я серия - соединения наклонов, равновесий, поворотов, волн и взмахов.

IV фрагмент - прыжки:

11-я серия - упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки);

12-я серия - амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, кольцом и др.);

13-я серия - прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные);

14-я серия - прыжковые соединения;

15-я серия - соединения прыжков с другими движениями.

Примечание: 14 и 15 серии можно проводить с предметами.

**Основная часть.** В основной части решаются задачи тренировки с помощью большого арсенала различных движений: элементов классического танца, историко-бытовых и народных танцев, элементов свободной пластики, общеразвивающих упражнений.

V фрагмент - первый вид многоборья: специально-двигательная подготовка, «предметный урок» (школа предмета), изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

VI фрагмент - второй вид многоборья: изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и комбинаций.

Заключительная часть.

В **заключительной части тренировки** необходимо снизить нагрузку с помощью упражнений на расслабление, на растягивание. В этой части тренировки подводятся итоги.

VII фрагмент - общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной).

VIII фрагмент - музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

IX фрагмент - подведение итогов, домашнее задание.

Занятие хореографией в рамках спортивно-оздоровительной тренировки строится на следующих 4 принципах:

- соразмерность отдельных частей тренировки;
- подбор упражнений и последовательность их исполнения;
- чередование нагрузки и отдыха;
- составление учебных комбинаций на тренировку.

Последовательность упражнений строго определена: сначала подбираются упражнения, локально воздействующие на голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, затем с постепенным увеличением амплитуды движений, включая в работу все более крупные группы мышц.

## **6.2. Методы и приемы обучения, применяемые в художественной гимнастике**

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике может быть условно разделен на 3 этапа:

1-й этап – *создание предварительного представления о разучиваемом упражнении;*

2-й – *его углубленное разучивание;*

3-й этап – *совершенствование.*

*Создание предварительного представления о разучиваемом упражнении* опирается на ряд характерных методов и приемов. Основными из них являются следующие:

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

2. Показ упражнения, с помощью которого создается 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 приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. В художественной гимнастике широко применяется показ самим тренером. К показу предъявляются следующие требования: точность, направленность на решение вполне определенных задач, соответствие данному этапу освоения упражнения.

Давая образное объяснение, тренер добивается нужной выразительности каждого движения, но вместе с тем уточняет и необходимые элементы техники.

### *Разучивание упражнения.*

В художественной гимнастике принято выделять 2 основных метода обучения упражнениям: метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством расчленения.

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

*Совершенствование движения* – наиболее трудоемкий этап. Он включает работу над выразительностью движения, точностью выполнения. Совершенствование сложных упражнений может продолжаться многие месяцы.

### ***Метод целостного освоения упражнения***

Практически любое упражнение, трудность которого соответствует уровню подготовки занимающихся, может быть освоено целостно.

Целостный метод применяется:

- при разучивании простых упражнений;
- при изучении некоторых сложных действий, которые с методической точки зрения нецелесообразно делить на части;
- при закреплении и совершенствовании двигательных умений и навыков.

Разновидности целостного метода:

1. Собственно-целостный метод;
2. Метод целостного упражнения с постановкой частных задач;
3. Метод подводящих упражнений, который основан на применении в качестве обучающих упражнений действий, структурно-родственных целевому, но более доступных в освоении (от упрощённых форм – к целевому упражнению, от облегчённых условий к естественным).

Вместе с тем следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту двигательную базу входят элементы, которые необходимы как сами по себе, например, элементы хореографической подготовки, так и элементы, позволяющие на их основе осваивать более сложные упражнения. Например, изучение такого движения, как вертикальное равновесие нога вперед или назад, проводится целостно, однако оно основывается на владении системой упражнений (батман тандю, батман жэтэ, батман девлоппэ, гран батман жэтэ и др.).

### ***Метод обучения посредством расчленения***

Этот метод обучения предполагает разучивание упражнения по частям с последующим их объединением в целостное упражнение и *применяется*:

- если упражнение состоит из большого числа элементов органически мало взаимосвязанных между собой (некоторые танцевальные комбинации);
- если упражнение исполняется так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его части (ловля предмета в пережат по рукам и груди после броска);



- при изучении относительно сложных упражнений («мельницы»), а также для коррекции двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок или работе над выразительностью движений в отдельных его фазах, например всякий прыжок в художественной гимнастике может быть разделен на несколько стадий действий.

Подготовительная стадия:

- 1-я фаза – «разгон» (в прыжках с места отсутствует);
- 2-я фаза – «наскок с замахом» (в прыжках с места – «замах»);
- 3-я фаза – «амортизация» (в прыжках с места – «подседание»).

Основная стадия:

- 4-я фаза – «выталкивание»;
- 5-я фаза – «отрыв».

Стадия реализации:

- 6-я фаза – «формообразующие действия»;
- 7-я фаза – «фиксация позы» (необязательна).

Завершающая стадия:

- 8-я фаза – «подготовка к приземлению»;
- 9-я фаза – «амортизация»;
- 10-я фаза – «связующие и корректирующие действия».

Разновидности метода обучения посредством расчленения:

1. Метод собственно расчленённого упражнения, который предусматривает использование относительно крупных заданий, каждое из которых охватывает одну или несколько фаз целевого упражнения;
2. Метод решения узких двигательных задач, который предполагает вычленение отдельных характеристик движений внутри фаз целевого упражнения (например, позы равновесия, поворотах, прыжках);
3. По разделениям: освоение ключевых положений тела и его частей, временная фиксация положения тела в той или иной фазе упражнения, «проводка» в изучаемой фазе движения, имитация движения и т.д.

При решении вопроса о выборе целостного или расчленённого метода обучения рекомендуется руководствоваться правилом: «целостно, если возможно, по расчленениям – если необходимо» (Ю.К. Гавердоский).

В процессе освоения упражнения могут применяться различные методы работы:

1. *Оперативный комментарий и пояснение.* В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает тренер в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого ученица может оперативно представить собственные действия. При этом тренер всегда чутко реагирует на характер движения гимнастки и, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.

2. *Музыка как фактор обучения.* Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на ученицу в процессе обучения упражнениям. Изменяя темп, ритм музыкального сопровождения, акцентируя отдельные детали движения, можно управлять действиями ученицы, меняя их

характер. Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка.

3. *Приемы физической помощи* применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия ученицы. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полета. В результате ученица получает возможность лучше прочувствовать характер действия при исполнении этого движения. Например, с помощью тренера ученица может лучше ощутить координацию движений при исполнении волны и аналогичных движений, когда ее собственные действия непосредственно физически управляются учителем.

Часто применяются различные приемы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения.

4. В процессе обучения движениям важен *самоконтроль действий со стороны ученицы*. Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор. Наиболее простой и распространенный прием – 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.

### **6.3. Методика проведения контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке гимнасток в СОГ**

Для получения достоверной информации об уровне подготовленности по ОФП и СФП 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 нормативы, доступные самым младшим.
3. Контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам и легко воспроизводиться любым лицом, в том числе и самой гимнасткой.
4. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний:
  - а) гибкость;
  - б) оценка скоростно-силовых качеств;
  - в) координация;
  - г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость;
  - д) сила;
  - е) выносливость.
5. Если гимнасток много, то контрольные нормативы проводятся методом круговой тренировки (по станциям).

### **Контрольные нормативы по ОФП**

Контрольные нормативы по ОФП принимаются только у занимающихся от 4 до 6 лет, поскольку основное направление спортивно-оздоровительных занятий в этой возрастной категории является общая физическая подготовка и подвижные игры. Рекомендуется провести контрольные занятия с выставлением оценок (результатов), критериями которых являются итоговые требования.

<b>Тесты</b>	<b>Показатель</b>	<b>Возраст до 6 лет</b>	<b>Методические указания</b>
<b>Сила и скоростно-силовые качества</b>			
а) упражнения для мышц брюшного пресса (сесть-лечь, кол-во раз за 30 сек)	Удовл. хор. отл	6-9 10-12 12-14	Лёжа спине, руки скрещены перед грудью, локти прижаты к грудной клетке, колени согнуты до 90°. Стопы на полу в 30-35 см от ягодиц. Выполняется попарно.
б) отжимание (кол-во раз)	уд. хор. отл.	2-3 4-5 6 и >	Колени касаются пола, стопы подняты кверху. Отжиматься до полного выпрямления рук, сохраняя туловище прямым.
в) прыжок в длину с места (см)	уд. хор. отл.	20-30 30-40 40-50	Измеряется расстояние от носков в исходном положении до пяток после приземления в см.
г) прыжки со скакалкой (кол-во раз за 20 сек)	уд. хор. отл.	2-3 3-5 5-7	Прыжки должны быть не высокими, на носках. Нужно следить, чтобы занимающиеся не наклоняли туловище вперёд.
д) поднимание ног в висе углом на гимнастической стенке (кол-во раз за 1 мин)	уд. хор. отл.	< 8 8-10 10-12	Хват руками на ширине плеч. Руки, туловище и ноги составляют прямую. Сгибают ноги в коленях и тазобедренных суставах, не меняя положения головы, рук и туловища.

## Контрольные нормативы по СФП

		<b>Возраст</b>			
		<b>Тесты – требования</b>			
		<b>6-8 лет</b>	<b>9-10 лет</b>	<b>11-12 лет</b>	<b>13 и старше</b>
<b>1. Гибкость</b>	И.п.- лежа на спине «мост». Руки держать вертикально, прямыми в локтях, колени прямые	«Мост» из положения стоя на двух ногах. Руки держать вертикально, прямыми в локтях. Колени прямые. Измеряется расстояние от кисти до пятки опорной ноги (32 см – удовл.)	«Мост» из положения стоя на двух ногах. Расстояние между руками и ногами до 25 см. Колени прямые.	Стойка ноги на ширине плеч, руки вверх, наклон назад до касания руками пола у пяток, затем сложиться в «складку», руками захватить голени снаружи. При наклоне назад руки прямые, колени прямые. При выполнении «складка» туловище касается бедер. Голова прижата к ногам	
	И.п. – сед на полу, наклон вперед «складка» Полное касание грудью коленей	Стоя на двух ногах, сложиться в «складку», хватом руками за стопы. Слегка неполное касание туловищем бедер и коленей.	«Складка», из положения стоя на двух ногах, захватить руками стопы. Наклон вперед до касания грудью бедер, голова касается ног. Держать 5 с.	Лежа на животе на полу, поднять туловище вертикально. Поднять туловище под углом 90. Держать 5 с.	
	Шпагат на правую, левую ногу Значительное касание бедрами пола при разведении ног	Шпагат вперед и в сторону на правую, левую ногу. Отсутствие касания бедрами пола (расстояние от	Шпагат вперед и в сторону на правую, левую ногу. (нога на скамейке) Незначительное касание бедрами пола	Шпагат вперед и в сторону на правую и левую ногу (нога на скамейке). Касание бедрами пола, расстояние	

		пола не более 5 см.)		между полом и бедрами на более 5 см.
	Лежа на животе, удерживая ноги с помощью партера, сильный наклон назад. Учитывается положение туловища относительно пола. Туловище и руки параллельны полу.	Лежа на животе, удерживая ноги с помощью партера, сильный наклон назад. Учитывается положение туловища относительно пола. Туловище и руки параллельны полу.	Лежа на животе, удерживая ноги с помощью партера, сильный наклон назад. Учитывается положение туловища относительно пола. Туловище и руки параллельны полу.	Лежа на животе, удерживая ноги с помощью партера, сильный наклон назад. Учитывается положение туловища относительно пола. Туловище и руки параллельны полу.
<b>2. Прыгучесть</b>	Прыжки на двух ногах вверх, руки на поясе (5 раз) Колени и носки во время вылета вверх оттянуты. Заметный отрыв от пола	Прыжки на двух ногах вверх, через скакалку без промежуточных подскоков. Колени и носки оттянуты. Заметный отрыв от пола, 50 прыжков за 30 сек.	Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед, двойной, простой прыжок, (10 раз). Колени и носки оттянуты. Заметный отрыв от пола	Прыжки вверх со скакалкой - два двойных, два в «разножку» вперед. Повторить серию – 6 раз. Колени и носки оттянуты, угол разведения ног в «разножке» не менее 90°.
<b>3. Ловкость</b>	Бросок теннисного мяча в цель Учитывается точное попадание в цель	Бросок теннисного мяча в цель Учитывается точное попадание в цель	Бросок теннисного мяча в цель Учитывается точное попадание в цель	Бросок теннисного мяча в цель Учитывается точное попадание в цель

<p><b>4. Равновесие</b></p>	<p>Встать на высокие полупальцы, руки на поясе Колени прямые, пятки как можно выше от пола. Держать 10 сек.</p>	<p>Встать на высокие полупальцы, руки на поясе Колени прямые, пятки как можно выше от пола. Держать 10 сек.</p>	<p>Встать на высокие полупальцы, руки на поясе Колени прямые, пятки как можно выше от пола. Держать 10-15 сек.</p>	<p>Повороты и равновесия, музыкальность. (вестибулярная устойчивость) Музыкальный размер <math>\frac{3}{4}</math>, длительность 8 тактов, темп 1 такт в секунду. И.п. – стоя левым боком к о.н. выпад на правой, руки влево. 1-3 такты – 3 одноименных поворота по 360 на правой, носок прижат к колену, руки в стороны («спружинивая» после каждого поворота); 4 такт – переход в переднее равновесие в шпагат (на всей стопе), руки в стороны – назад; 5-7 такты – держать равновесие; 8 такт – приставить ногу, стойка на носках – руки в стороны, поворот кругом в и.п., с левой ноги то же в другую сторону. Учитывается техника поворотов и равновесий.</p>
-----------------------------	---	---	--	---

5. Музыкальность

	<p>Размер 2/4, 4/4. Выполнение простых прыжков на двух ногах или на одной, танцевальные шаги. Учитывается ритмичное выполнение прыжков или шагов</p>	<p>Размер 2/4, 3/4, 4/4. Шаг польки, галоп, выполнение прыжков на 2 ногах, с одной ноги на другую. Учитывается ритмичное выполнение несложных движений и танцевальных комбинаций</p>	<p>Размер 3/4 длительность 8 тактов, темп 1 такт в 1с. 1 такт – шагом правой: прыжок со сменой ног, согнутых вперед, руки дугами вниз вперед; 2 такт – то же сменой согнутых ног назад, руки дугами вниз в стороны; 3 такт – повторить 1 такт; 4 такт – шагом правой на носок, высокое равновесие. Руки в стороны; 5-7 такты – держать равновесие; 8 такт – приставить ногу, стойка на носках, руки в стороны. Поворот кругом в и.п., то же в другую сторону.</p>	<p>Размер 3/4 длительность 8 тактов, темп 1 такт в 1с. 1 такт – шагом правой: прыжок со сменой ног, согнутых вперед, руки дугами вниз вперед; 2 такт – то же сменой согнутых ног назад, руки дугами вниз в стороны; 3 такт – повторить 1 такт; 4 такт – шагом правой на носок, высокое равновесие. Руки в стороны; 5-7 такты – держать равновесие; 8 такт – приставить ногу, стойка на носках, руки в стороны. Поворот кругом в и.п., то же в другую сторону.</p>
--	--	--	---	---

6. Упражнения на силу		<p>Лежа на животе на полу, удерживая ноги с помощью партнера, поднять туловище вертикально. Поднять туловище до угла 90 держать 5 с.</p>	<p>Понять ногу вперед и в сторону, (с опорой). Поднять ногу назад, стоя лицом к опоре. Поднять ногу до уровня груди держать 5 с. Поднять ногу до угла 45 по отношению к полу. Держать 5 с.</p>	<p>Понять ногу вперед и в сторону без опоры. Нога на уровне плеч. Держать 5 с.</p>
		<p>Понять ногу вперед и в сторону, держась за опору на полной стопе. Поднять ногу до уровня горизонтали. Держать 5 с.</p>	<p>Понять ногу вперед и в сторону, (с опорой). Поднять ногу назад, стоя лицом к опоре. Поднять ногу до уровня груди держать 5 с. Поднять ногу под углом более 45 по отношению к полу. Держать 5 с.</p>	<p>Поднять ногу назад без опоры на носке (равновесие). Ногу держать горизонталь полу 15 с.</p>
		<p>Поднять ногу назад, стоя лицом к опоре. Поднять ногу под углом более 45 по отношению к полу, сохраняя вертикальное положение туловища. Держать 5 с.</p>	<p>Поднять ногу назад, стоя лицом к опоре. Поднять ногу под углом более 45 по отношению к полу, сохраняя вертикальное положение туловища. Держать 5 с.</p>	<p>Поднять ногу назад, стоя лицом к опоре. Поднять ногу под углом более 45 по отношению к полу, сохраняя вертикальное положение туловища. Держать 5 с.</p>



<b>7. Упражнения для брюшного пресса</b>	Лежа на полу на спине, удержание ног под углом 45 по отношению к полу. Руки вдоль туловища, колени и носки оттянуты, держать 10 с.	Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги поднять под углом 45. Колени и носки оттянуты. Держать 5 с. Лежа на полу на спине, удержание ног под углом 45 по отношению к полу. Руки вдоль туловища, колени и носки оттянуты, держать 10 с.	Из положения лежа на спине «Складка», руками коснуться ног (6 раз). Руки прямые, колени и носки оттянуты. Лежа на полу на спине, удержание ног под углом 45 по отношению к полу. Руки вдоль туловища, колени и носки оттянуты, держать 10 с.	Из положения лежа на спине «Складка», руками коснуться ног (6 раз). Руки прямые, колени и носки оттянуты. Лежа на полу на спине, удержание ног под углом 45 по отношению к полу. Руки вдоль туловища, колени и носки оттянуты, держать 10 с.
	<b>Примечание и показатель.</b> Указанные нормативы оцениваются по 10-бальной системе. В требованиях дано идеальное исполнение.			
	Минимальный балл – 7,5	Минимальный балл – 8,0.	Минимальный балл для 11 лет – 8,2; для 12 лет – 8,4.	Минимальный балл для 13 лет – 8,5; для детей старше 13 лет – 8,8.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика. Учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры. М.: Издатели: «Всероссийская федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная Академия физической культуры имени П.Ф. Лесгафта» 2003г.
2. Карпенко Л.А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Ленинград, ГДОИФК, 1989г.
3. «Лечебная физическая культура». Учебник для институтов физической культуры, 1982 г.
4. Художественная гимнастика ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.: М., «Советский спорт» 1989 г.
5. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под. ред. Т.С. Лисицкой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232с., ил.
6. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология М.: Просвещение, 1988 г.
7. Щербакова Н.А. Применение восстановительных средств в процессе управления учебно-тренировочным процессом квалифицированных гимнасток К.: КГИФК, 1988