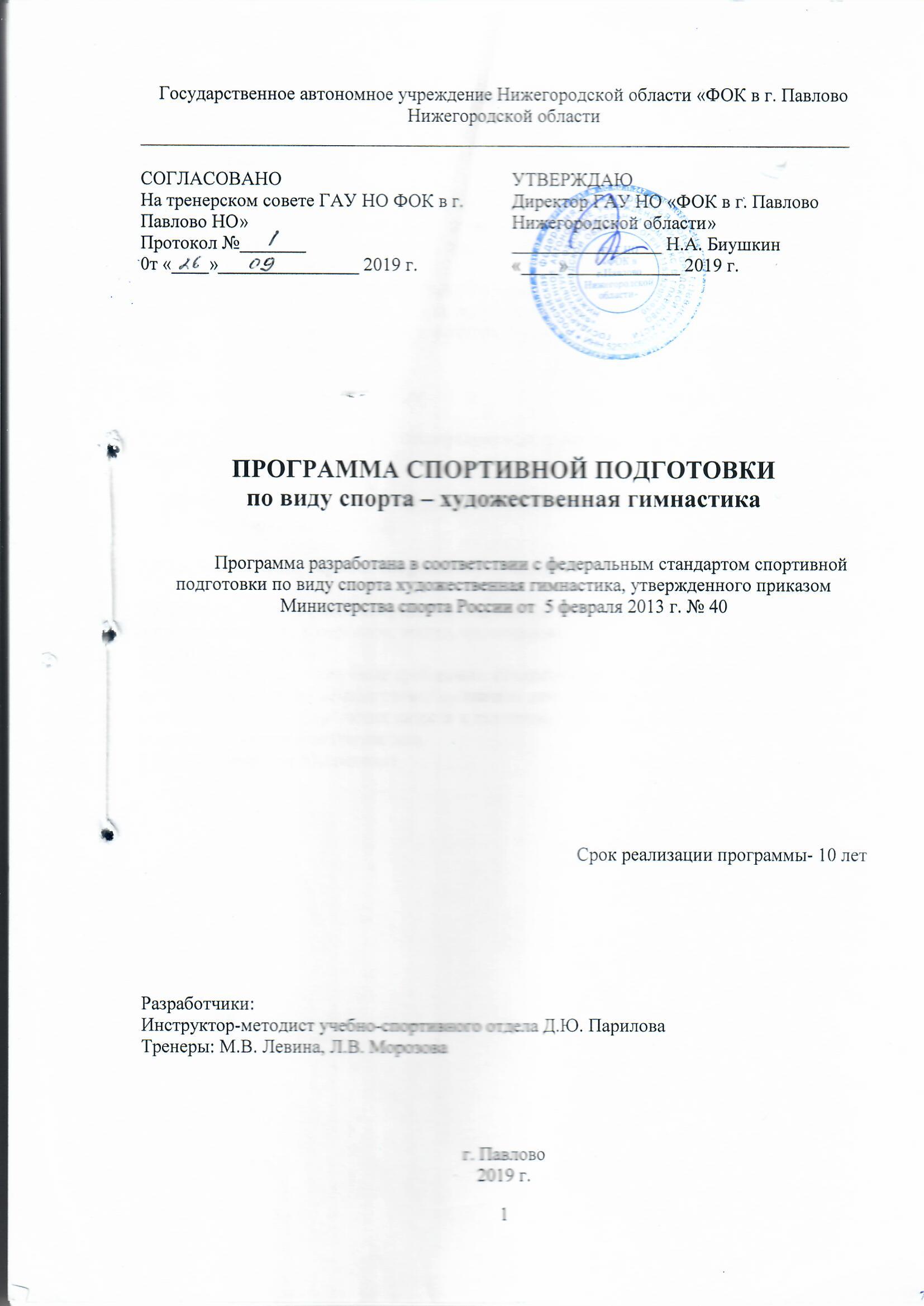
****

**I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по художественной гимнастике ГАУ НО ФОК в г. Павлово НО разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 3290-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации 12.05.2014 гю, Приказом Министерства спорта РФ № 645 от 16.08.2013г. «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК), Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (Приказ Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. №675), Правилами соревнований по виду спорта художественная гимнастика, Уставом Учреждения.

Программа является основным документом при осуществлении спортивной подготовки по виду спорта – художественная гимнастика в ГАУ НО ФОК в г. Павлово НО.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов и .. (рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва)

*Учебная работа ведется на основе данной программы и учебного плана. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей занимающегося.*

Художественная гимнастика — олимпийский вид спорта, включающий соревнования в шести видах у девушек.

Со словом гимнастика связывают понятие красивого и стройного тела, крепких мышц, грациозных движений. Художественная гимнастика – это прежде всего интерес детей к этому виду спорта, забавные игры, образные этюды, диалог с предметом, в которых ребенок может выразить свое собственное восприятие музыки, свою неповторимость, индивидуальность. В процессе занятий художественной гимнастики развиваются музыкально-пластические способности, двигательные навыки и умения в процессе игрового общения детей с музыкой через движения.

Благодаря этому виду спорта дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Формированию правильной осанки красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, возрастает благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Музыкальное сопровождение делает занятие художественной гимнастики насыщенным и разнообразным, такое занятие повышает эмоциональное состояние детей. Воздействие музыки многогранно:

• во-первых, правильно подобранная музыка содействует эстетическому воспитанию детей. Формированию положительных эмоций;

• во-вторых, музыка воспитывает ритм движений, музыкальный слух.

• в-третьих, дети стремятся выполнять упражнения в сочетании с музыкой, а это повышает культуру движений.

**История художественной гимнастики**

История возникновения и развития художественной гимнастики

. Научить девушек раскрепощенно и изящно двигаться, свободно владеть своим телом - эту цель и ставили перед собой создатели художественной гимнастики. В 1913 году при Санкт-Петербургском институте физической культуры им. П.Ф.Лесгафта была открыта Высшая школа художественного движения. Ее первыми педагогами стали Роза Варшавская, Елена Горлова, Анастасия Невинская, Александра Семенова-Найпак.

В высшей школе все слилось воедино и с помощью мэтров балета Мариинского театра родился красивый вид спорта - художественная гимнастика.

Выпускники школы и их учителя в апреле 1941 года провели первый чемпионат Ленинграда. И лишь после войны уже в 1948 году прошел первый чемпионат Советского Союза. Дальше развитие нового вида спорта пошло семимильными шагами. В 1954 году появляются первые мастера спорта - "художницы". Советские мастера начинают выезжать за рубеж с показательными выступлениями демонстрируют свое мастерство в Бельгии, Болгарии, Франции, ФРГ, Чехословакии, Югославии. В 1960 году в Софии проводится первая официальная международная встреча: Болгария - СССР - Чехословакия. А спустя три года 7-8 декабря 1963 года в Будапеште прошел первый Чемпионат мира. Первой королевой художественной гимнастики - абсолютной чемпионкой мира стала москвичка Людмила Савинкова. С 1978 года проводятся чемпионаты Европы. Тогда в Мадриде первой обладательницей Европейской короны стала советская гимнастка, россиянка Галима Шугурова. И, наконец, олимпийская история художественной гимнастики началась с 1984 года. Первой в Лос-Анджелесе олимпийского золота была удостоена канадка Лори Фанд. Спустя 4 года в Сеуле олимпийской чемпионкой стала Марина Лобач, в Барселоне праздновала победу Александра Тимошенко, в Атланте – Екатерина Серебрянская, в Сиднее – москвичка Юлия Барсукова, в Афинах – Алина Кабаева, в Пекине – Евгения Канаева. В Рио – Маргарита Мамун. Современная программа Олимпийских игр насчитывает более 50 видов спорта. Но только один из них - художественная гимнастика - подарена миру Россией, и не просто Россией, а Санкт-Петербургом, и не просто Санкт-Петербургом, а Академией физической культуры имени П.Ф. Лесгафта.

Первая разрядная классификация и нормативы по художественной гимнастике были разработаны преподавателями и выпускниками Института физической культуры Р.А. Варшавской, А. Ларионовой, Ю. Шишкаревой, Т. Варакиной, Л. Кудряшовой, Т. Марковой и др. в 1941 году. Первой победительницей официального турнира по художественной гимнастике по высшему в то время 1 разряду стала старший преподаватель Института физической культуры имени П.Ф. Лесгафта Ю. Шишкарева.

В 1947 году состоялись первые всесоюзные командные соревнования - I Всесоюзный конкурс по художественной гимнастике в Таллинне. В том же году Всесоюзным комитетом была утверждена первая типовая учебная программа для коллективов физкультуры, разработанная "генеральным штабом" ленинградских специалистов.

Первой победительницей всесоюзных соревнований по художественной гимнастике в 1948 году в Тбилиси стала выпускница Института имени П.Ф. Лесгафта Ариадна Башнина (тренер Е.Н. Горлова). Участвовали в конкурсе 130 гимнасток из 8 команд: России, Украины, Азербайджана, Латвии, Эстонии, Грузии, Москвы и Ленинграда.

Три первые всесоюзные классификационные программы по художественной гимнастике (1950, 1954, 1960 гг.) с подробной записью, рисунками обязательных комбинаций с нотами музыкального аккомпанемента для гимнасток всех разрядов были подготовлены также, в основном, ленинградскими специалистами, их "генеральным штабом". Они же подготовили первые правила соревнований 1950, 1951, 1954, 1955 гг.

С 1963 по 1991 год чемпионаты мира по художественной гимнастике проводились раз в два года по нечетным годам, а по четным годам, начиная с 1978 года по 1992 год, проводились чемпионаты Европы. Первой чемпионкой Европы стала омская гимнастка Галима Шугурова. С 1992 года чемпионаты мира и Европы стали проводиться ежегодно.

Поворотным для художественной гимнастики стал 1980 год. На Конгрессе МОК после завершения XXII Олимпийских игр в Москве было принято долгожданное решение о включении художественной гимнастики в программу Олимпийских игр. Огромная заслуга в принятии этого решения принадлежит Президенту Международной Федерации гимнастики (ФИЖ) Юрию Евлампиевичу Титову.

В 1984 году, через 50 лет после рождения, художественная гимнастика впервые была представлена в программе XXIII Олимпийских игр в Лос-Анжелесе (США). Но дебют был неудачен, так как не выступали ведущие спортсменки - гимнастки социалистических стран. Первой Олимпийской чемпионкой стала весьма посредственная гимнастка из Канады Лори Фанг.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта художественная гимнастика определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта художественная гимнастика допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. С учетом специфики вида спорта художественная гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта художественная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Структура системы многолетней подготовки (этапы):

**Этап начальной подготовки**:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменок;

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

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**:

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

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

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменок.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменок;

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

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменок.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменок для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменок на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **тапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Возраст для зачисления в группы (лет)** | **Наполняемость групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 2 | 6 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 8 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 13 | 3 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки** | **Этапы спортивной подготовки** | | | |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. | Объем физической нагрузки (%), в том числе | 67-93 | 55-77 | 45-64 | 40-60 |
| 1.1. | Общая физическая подготовка (%) | 60-81 | 16-24 | 8-13 | 8-13 |
| 1.2. | Специальная физическая подготовка (%) | 16-23 | 17-24 | 17-26 |
| 1.3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 1-3 | 3-5 | 7-10 | 7-10 |
| 1.4. | Техническая подготовка (%) | 6-9 | 20-25 | 13-17 | 8-11 |
| 2. | Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%) | 3-6 | 12-17 | 12-19 | 12-17 |
| 3. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 4-6 | 4-6 |
| 4. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 4-6 | 9-11 | 10-1 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивных соревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 6 |

* 1. **Режимы тренировочной работы**

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту, уровню подготовки, стажу занятий. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной работы. Минимальный возраст занимающихся художественной гимнастикой в рамках Программы - 6 лет. Решение о проведении занятий с детьми младшего возраста принимает учредитель при наличии разрешения органов здравоохранения и заявления от законного представителя ребенка. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Срок реализации Программы 10 лет.

На этапе начальной подготовки – осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники упражнений художественной гимнастики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап. Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа девочек в систему спортивной подготовки, направленную на формирование двигательной функции средствами художественной гимнастики, гармоническое развитие физических качеств и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. В группы начальной подготовки могут быть зачислены дети 6 лет и старше, сдавшие нормативы по общей и специальной физической подготовке. Минимальная наполняемость группы начальной подготовки первого года обучения на начало учебного года – 10 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки –2-3 года. На тренировочном этапе группы формируются из здоровых и практически здоровых спортсменок, прошедших необходимую подготовку и выполнивших требования по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. В тренировочные группы могут быть зачислены лица 8 лет и старше, сдавшие нормативы по общей и специальной физической подготовке. Минимальная наполняемость учебно-тренировочной группы первого года обучения – 6 чел. Длительной прохождения подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет. Группы совершенствования спортивного мастерства – формируются из спортсменок, выполнивших 1спортивный разряд. Программа для этого этапа подготовки рассчитана на трёхлетний период обучения в детско-юношеской спортивной школе. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть переведены после окончания тренировочного этапа лица 13 лет и старше. Минимальная наполняемость Группы совершенствования спортивного мастерства первого года обучения – 1 чел. Длительность прохождения подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства – 2 года. Для спортсменок, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующие основные профессиональные образовательные программы физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год. При комплектовании групп УТГ 3-5 годов обучения, ГССМ предполагается минимальная наполняемость спортсменками. Это связано с необходимостью более качественного отбора наиболее перспективных гимнасток.

Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. В целях исполнения законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта, детско-юношеская спортивная школя обязана обеспечить организацию спортивной подготовки в размере не менее 10% от общего количества лиц, зачисленных в учреждение. В рамках исполнения данных обязательств, а также с целью предоставления спортсменкам высокого класса, с успехом представляющим учреждение, субъект Российской Федерации на региональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях, возможности продолжить спортивную карьеру в учреждении могут быть скомплектованы группы высшего спортивного мастерства, реализующие программу спортивной подготовки по художественной гимнастике.

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

* 1. **Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

**Возрастные и методические особенности обучения занимающихся на этапе начальной подготовки.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возрастные особенности** | **Методические особенности** |
| 1. позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов | Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки |
| 2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен | Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости |
| 3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких. | При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения. |
| 4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласованны, дети быстро устают. | Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер. |
| 5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики. | Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения. |
| 6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов | Показ должен быть идеальным, занятие – игровым. |
| 7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых | Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров. |

**Возрастные и методические особенности обучения занимающихся на учебно-тренировочном этапе.**

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

***Сенситивные* (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
| *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* | *16* |
| Рост |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* |  |
| Быстрота |  |  |  | *+* | *+* | *+* |  |  | *+* | *+* |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| Выносливость (аэробные возможности) |  |  | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  | *+* | *+* |
| Анаэробные возможности |  |  |  | *+* | *+* | *+* |  |  |  | *+* | *+* |
| Гибкость | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  |  | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |  |
| Равновесие | *+* | *+* |  | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |  |  |  |

**Возрастные и методические особенности обучения занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.**

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функций систем организма спортсменки, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации. Основные задачи медицинского обеспечения Основные задачи медицинского обеспечения в художественной гимнастике: - медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований; - врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья занимающихся; - врачебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдение за тренированностью спортсменок; - поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям; - разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки гимнасток к соревнованиям; - участие в лечении и реабилитации спортсменок в связи с травмами и заболеваниями; - участие в первичном отборе новичков для занятий гимнастикой и в отборе спортсменок для участия в соревнованиях.

Врачебное обследование

Врачебное обследование – основная форма врачебного контроля в гимнастике. Они подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

П Е Р В И Ч НЫ Е медицинские обеспечения проводится при отборе.

Е Ж Е Г О Д Н Ы Е медицинские обеспечения носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы гимнасткам на всех этапах обучения. Другая форма повторных обследований – текущие медицинские обследования (ТМО) проводятся на различных этапах годичного цикла подготовки.

Д О П О Л Н И Т Е Л Ь Н Ы Е обследования необходимы перед соревнованиями (для получения от врача допуска к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям). Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения. В них должны быть отражены оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемых, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, лечебные и профилактические назначения, направления (по показаниям) к врачам-специалистам. Конфиденциальность медицинских заключений о состоянии здоровья занимающихся не исключает информацию, которую тренер должен получить от врачей, особенно в виде рекомендаций по режиму тренировки. Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителях спортивных школ, главных судьях соревнований. План врачебных обследований согласовываются по срокам и содержанию с диспансером (ГУЗ РЦЛФ и СМ) и отражается в плане годичного цикла подготовки.

* 1. **Предельные тренировочные нагрузки. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте спортсмены освоили возможно больший объем двигательных навыков. В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета». В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать 1/3 – 1/2 веса собственного тела).

К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70 % от максимального, избегая при этом задержек дыхания и натуживания, предельного количества повторений упражнения.

В возрасте 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту.

Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет), является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном до и во время полового созревания (10-16 лет). В это время, особенно в период полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.)

При силовой тренировке необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работавших мышц.

Гимнастки, проходящие подготовку, направляются организацией, осуществляющей подготовку на спортивные и физкультурные соревнования в соответствии с содержащимся в плане физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о соревнованиях и мероприятиях. Для достижения максимального эффекта подготовки гимнасток к основным и главным соревнованиям, а также при периодизации и построении циклов подготовки следует использовать рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок .

Основными показателями нагрузки, принятыми в художественной гимнастике являются:

- общая продолжительность тренировки;

- объем нагрузки;

- интенсивность тренировки;

- пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу, и зависит от периода подготовки в годичном цикле. Объем нагрузки определяется общим количеством элементов, соединений и комбинаций, выполняемых за тренировку. Характеризуя объем нагрузки, принято называть его большим, средним и низким, а также ударным, оптимальным или умеренным. Под интенсивностью понимается количество выполненной тренировочной работы в единицу времени. Интенсивность принято определять как высокую, среднюю (оптимальную) и низкую. В зависимости от величины тренировочных нагрузок различают занятия: ударные; оптимальные; умеренные; разгрузочные. Ударное занятие характеризуется большим объемом и высокой интенсивностью нагрузки, оно может быть ударным также только по объему или только по интенсивности. Оптимальное занятие характеризуется 70-80% от ударной нагрузки. Умеренное занятие содержит 50-70% нагрузки от максимума. Разгрузочное занятие – менее 50%.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» и прописаны в пунктах 2.4., 2.5., 2.7., 2.8. настоящей Программы.

* 1. **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Гетры | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Голеностопный фиксатор | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Кепка солнцезащитная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5. | Костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 7. | Костюм тренировочный "Сауна" | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Кроссовки для улицы | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Купальник | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 10. | Куртка утепленная | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Наколенный фиксатор | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Носки | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 13. | Носки утепленные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Полотенце | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Полутапочки (получешки) | пар | на занимающегося | - | - |  | 1 | 10 | 1 | 10 | 1 |
| 16. | Рюкзак спортивный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Сумка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18. | Тапочки для зала | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19. | Футболка (короткий рукав) | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 20. | Шапка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 21. | Шорты спортивные (трусы спортивные) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование оборудования, спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 1. | Булава гимнастическая | штук | 18 |
| 2. | Видеокамера | штук | 1 |
| 3. | Видеотехника для записи и просмотра изображения | комплект | 1 |
| 4. | Доска информационная | штук | 1 |
| 5. | Зеркало (12x2 м) | штук | 1 |
| 6. | Игла для накачивания мячей | штук | 3 |
| 7. | Канат для лазанья | штук | 1 |
| 8. | Ковер гимнастический (13 х 13 м) | штук | 1 |
| 9. | Ленты для художественной гимнастики (разных цветов) | штук | 18 |
| 11. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 10. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| на тренера |
| 13. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 14. | Мяч для художественной гимнастики | штук | 18 |
| 12. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 15. | Насос универсальный | штук | 1 |
| 16. | Обруч гимнастический | штук | 18 |
| 17. | Палка гимнастическая | штук | 18 |
| 18. | Пианино | штук | 1 |
| 19. | Пылесос бытовой | штук | 1 |
| 20. | Рулетка металлическая 20 м | штук | 1 |
| 21. | Секундомер | штук | 2 |
| 22. | Скакалка гимнастическая | штук | 18 |
| 23. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 24. | Станок хореографический | комплект | 1 |
| 25. | Стенка гимнастическая | штук | 18 |
| 26. | Тренажер для отработки доскоков | штук | 1 |
| 27. | Тренажер для развития мышц рук, ног, спины | штук | 1 |
| 28. | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (мес.) | количество | срок эксплуатации (мес.) | количество | срок эксплуатации (мес.) | количество | срок эксплуатации (мес.) |
| 1. | Балансировочная подушка | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 | 1 | 12 |
| 2. | Булава гимнастическая | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 24 | 2 | 12 | 3 | 12 |
| 3. | Ленты для художественной гимнастики (разных цветов) | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 12 | 4 | 12 | 4 | 12 |
| 4. | Мяч для художественной гимнастики | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 12 | 2 | 12 | 3 | 12 |
| 5. | Обмотка для предметов | штук | на занимающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 8 | 1 |
| 6. | Обруч гимнастический | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 12 | 4 | 12 | 6 | 12 |
| 7. | Резина для растяжки | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 | 1 | 12 |
| 8. | Скакалка гимнастическая | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 12 | 4 | 12 | 4 | 12 |
| 9. | Чехол для булав | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 | 1 | 12 |
| 10. | Чехол для костюма | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 | 1 | 12 |
| 11. | Чехол для мяча | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 | 1 | 12 |
| 12. | Чехол для обруча | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 12 | 1 | 12 |

* 1. **Объем индивидуальной спортивной подготовки. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100 % от общего числа тренировочных занятий. Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности гимнастки, а тренировочная нагрузка соответствовать еѐ функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты гимнастки. Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности гимнастки и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется тренером для каждой гимнастки и оформляется в документальном виде.

Тренировочный процесс осуществляется в определенных, систематически повторяющихся отрезках времени, называемых циклами. Недельные циклы тренировки называют «микроциклами». Три-четыре (до одного месяца) микроцикла образуют мезоциклы.

Мезоциклы, давшие положительные результаты в течение полугода - года тренировочной работы, в основе своей могут быть использованы повторно и образуют макроциклы. 37 Первый год спортивной подготовки в группах начальной подготовки можно разделить на: - этап ознакомления с основными средствами подготовки гимнасток и выполнения программных требований; - подготовительный этап, который включает сдачу контрольных нормативов по ОФП и СФП и подготовку к соревновательному периоду следующего года спортивной подготовки. Для последующих групп спортивной подготовки (2-й и 3-й годы спортивной подготовки для этапа начальной подготовки и 1-й -2-й годы спортивной подготовки для тренировочного этапа (этапа начальной специализации)) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годичных циклов на три периода:

- соревновательный (6 месяцев);

- переходный (2 месяца);

- подготовительный (4месяца).

Каждый период имеет свои задачи:

- подготовительный период направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления.

Задачи: укрепление здоровья спортсменов, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и

соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача нормативов по СФП, теоретическая подготовка, техники гимнастических упражнений. Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах.

Весь период подразделяется на 2-4 этапа – мезоцикла. Основу каждого мезоцикла составляют основные соревнования сезона и подготовка к ним. В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются 38 задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств гимнасток.

В переходном периоде решаются задачи:

- укрепление здоровья спортсменов с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха юных гимнасток;

-создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств;

-повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости. Этот период совпадает с летними каникулами и может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в группах тренировочного этапа, группах совершенствования спортивного мастерства носит иной характер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса.

В нем выделяют:

- два подготовительных периода (по 2 месяца);

- два соревновательных (по 3 месяца);

-один переходный (2 месяца).

Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение двух циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов. При этом содержание тренировочного процесса в первом цикле носит более выраженный общеподготовительный характер, а во втором - более специализированный (как по величине тренировочных нагрузок, так и по их направленности и специфичности).

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивной подготовки** | **Этапы и периоды спортивной подготовки** | | | | | | | | | |
|  | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | |
|  | **До года** | **Свыше года** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** | **2** | **3** |
| **Общая физическая подготовка** | **112** | **170** | **114** | **134** | **153** | **170** | **185** | **110** | **120** | **128** |
| **Специальная физическая подготовка** | **110** | **169** | **114** | **130** | **153** | **170** | **185** | **225** | **252** | **260** |
| **Техническая подготовка** | **22** | **33** | **127** | **150** | **170** | **190** | **215** | **165** | **180** | **190** |
| **Тактическая подготовка** | **-** | **-** | **28** | **32** | **37** | **41** | **48** | **55** | **60** | **65** |
| **Теоретическая подготовка** | **15** | **20** | **55** | **65** | **73** | **83** | **95** | **110** | **115** | **128** |
| **Контрольные испытания** | **15** | **20** | **41** | **47** | **55** | **65** | **70** | **135** | **145** | **160** |
| **Соревнования** | **-** | **-** | **42** | **50** | **55** | **65** | **70** | **135** | **145** | **160** |
| **Инструкторская и судейская практика** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **55** | **60** | **65** |
| **Восстановительные мероприятия** | **-** | **-** | **28** | **33** | **37** | **41** | **49** | **110** | **115** | **128** |
| **Промежуточная и итоговая аттестация** | **2** | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **4** | **4** | **4** |
| **Количество часов в неделю** | **6** | **9** | **12** | **14** | **16** | **18** | **20** | **24** | **26** | **28** |
| **Общее количество часов (46 нед.)** | **276** | **414** | **552** | **644** | **736** | **828** | **920** | **1104** | **1196** | **1288** |
| **Летний период (4 нед) самостоятельная работа( работа по индивидуальным планам для ГССМ)** | **24** | **54** | **48** | **56** | **64** | **72** | **80** | **96** | **104** | **112** |
| **Тренировочные сборы** | **12** | **18** | **24** | **28** | **32** | **36** | **40** | **48** | **52** | **56** |
| **Всего часов (52 нед)** | **312** | **468** | **624** | **728** | **832** | **936** | **1040** | **1248** | **1352** | **1456** |

1. **Методическая часть**

**2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Компоненты спортивной подготовки в художественной гимнастике.

Общая характеристика системы спортивной подготовки гимнасток. Спортивная подготовка в художественной гимнастике – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения, и воспитания занимающихся. В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды:

- физическую,

- техническую,

- тактическую,

- психологическую,

- теоретическую и соревновательную подготовку.

**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 объемы и интенсивности нагрузок |
| Реабилитационновосстановительная | Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление |
| **2** | **Техническая** | Беспредметная | Освоение техники упражнений без предмета |
| Предметная | Освоение техники упражнений с предметами |
| Хореографическая | Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев |
| Музыкально-двигательная | Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности |
| Композиционно-исполнительская | Составление и отработка соревновательных программ |
| **3** | **Психологическая** | Базовая | Психологическое развитие, образование и обучение |
| К тренировкам | Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам |
| К соревнованиям | Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации |
| **4** | **Тактическая** | Индивидуальная | Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения |
| Групповая | Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток |
| Командная | Формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления |
| **5.** | **Теоретическая** | Лекционная | Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике |
| В ходе практических занятий |
| Самостоятельная |
| **6.** | **Соревновательная** | Соревнования | Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений |
| Модельные тренировки |
| Прикидки |

**Средства спортивной подготовки в художественной гимнастике.**

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

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

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

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

**Классификация средств художественной гимнастики**

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

**Принципы спортивной подготовки.**

Принципы – это наиболее общие положения управления тренировочным процессом. В спортивной подготовке занимающихся художественной гимнастикой следует руководствоваться тремя группами принципов:

- общепедагогическими (дидактическими),

- спортивной тренировки;

- 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. |
| Специализация и индивидуализация | Сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе. |
| Единства всех сторон подготовки | Имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга. |
| Непрерывности и цикличности | Для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса. |
| Максимальности и постепенности повышения требований | Достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум – величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычным и позволяет постепенно повышать их. |
| Волнообразности нагрузок | Постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности. |
| **3** | **Методические принципы подготовки гимнасток** | «Опережения» | Опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективной программы. |
| Многоборности | Формирование высокой эффективности во всех видах. |
| Сопряженности | Поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку. |
| Соразмерности | Оптимально е и сбалансированное развитие всех физических качеств |
| Избыточности | Применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации трудных элементов больше, чем требуется. |
| Моделирование | Широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. |

**Методы спортивной тренировки гимнасток**.

Метод – это принципиальный путь (способ) решения той или иной задачи. Методические приемы – это конкретные способы действия преподавателя в реализации того или иного метода. В художественной гимнастике широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, а также вспомогательные методы: помощи, идеомоторный и музыкальный.

**Методы спортивной подготовки**

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

**Программный материал для практических занятий по художественной гимнастике.**

**Физическая подготовка и методика развития физических способностей**. 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.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направлена 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, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

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 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости, способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;

2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;

3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;

4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;

5. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;

6. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;

7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Основными принципами СФП 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

*Основными средствами СФП являются*: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения: • на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

• на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

• на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;

• на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

• на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

• на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;

• на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления. Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

• комплекс специальных упражнений;

• в виде круговой тренировки;

• в форме соревнований.

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

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

1. разминка;

2. на гибкость;

3. на быстроту;

4. на прыгучесть;

5. на координацию;

6. на равновесие;

7. на силу;

8. на выносливость.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дошкольный и младший школьный возраст | 6-10 лет | Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота |
| Средний школьный возраст | 11-14 | Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие |
| Старший школьный возраст | 14 лет и старше | Сила и выносливость |

Специально-двигательная подготовка.

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

К таким специальным способностям относят:

1. Проприацептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета». Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

2. Координация (согласование) движений тела и предмета. Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках;

3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш. Для развития – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами;

4. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет). Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнал.

Функциональная подготовка.

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества. Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

*Средствами функциональной подготовки* могут быть:

• Бег, кросс, плавание;

• 15-20 минутные комплексы аэробики;

• танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;

• прыжковые серии как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;

• сдвоенные соревновательные комбинации;

• круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

Реабилитационно-восстановительная подготовка.

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

• массаж с растиркой;

• коррегирующая 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.

**Методика развития физических способностей**.

1. **Сила и методика ее развития.**

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу. Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других. Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При опенке силы важно различать:

1. Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;

2. Максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению. *Виды сопротивлений*:

1. Вес собственного тела или его частей;

2. Сопротивление партнера или самосопротивление;

3. Вес предметов: гири, гантели, набивные мячи;

4. Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.;

5. Смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;

2. На силу мышц ног и туловища;

3. На силу мышц ног и тазового пояса.

*Методы развития силы*:

1. Метод повторных усилий:

а) выполнение упражнений определенное количество раз или;

б) предельное количество - "до отказа";

2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;

3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;

4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

**2. Быстрота и методика ее развития**

Быстрота - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени.

Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;

2. Время одиночного движения;

3. Резкость - быстрое начало;

4. Частота (темп) движений. Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

*Средства развития быстроты*:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:

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

б) выбора - что сделать?

2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.;

3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булав, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

*Правила развития быстроты*:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;

2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;

3. Трудность задания повышать постепенно.

*Методы развития быстроты*:

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на подвешенный или подаваемый предмет;

2. Выполнение заданий "за лидером";

3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;

4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;

5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;

6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

**3. Прыгучесть и методика ее развития**

Прыгучесть - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время. Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Необходимо различать собственно прыгучесть и прыжковую выносливость. Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления. В связи с этим *средствами развития прыгучести* являются:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;

2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;

3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;

4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:

а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;

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

в) полетной фазы - прыжковых поз.

5. Прыжки в глубину;

6. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;

7. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

*Методы развития прыгучести*:

• повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;

• ориентировки по скорости;

• усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;

• игровой и соревновательный методы.

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

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

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

*Средства развития координации и ловкости*:

• упражнения на расслабление;

• упражнения на быстроту реакции;

• упражнения на согласование движений разными частями тела;

• упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;

• упражнения с предметами;

• акробатические упражнения; • подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации и ловкости:

• повторный;

• переменный;

• необычных исходных положений;

• зеркального исполнения;

• игровой и соревновательный.

**5. Гибкость и методика ее развития**

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость.

*Активная* достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, *пассивная* проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прилагаемым к суставу.

Гибкость зависит от:

• строения суставов, их формы и площади;

• длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;

• функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;

• температуры среды - чем выше, тем лучше;

• суточной периодики - утром она снижена;

• утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;

• наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

*Средства развития гибкости*:

• упражнения на расслабление - дают прирост на 12-15%;

• плавные движения по большой амплитуде;

• повторные пружинящие движения;

• пассивное сохранение максимальной амплитуды;

• активное сохранение максимальной амплитуды;

• махи с постепенным увеличением амплитуды.

*Методы развития гибкости*:

• повторный;

• помощи партнера;

• применение отягощений и амортизаторов;

• игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления. На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

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

Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие

- в позах и динамическое равновесие

-в движениях.

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям. Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

*Средства развития функции равновесия*:

• упражнения на силу мышц ног и туловища;

• упражнения на уменьшенной опоре

- на носках,

- носке одной ноги;

• упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;

• упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;

• упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;

• фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн. *Методы развития функции равновесия*:

• повторный;

• ориентировки;

• усложнения условий;

• игровой и соревновательный.

**7. Выносливость и методика ее развития**

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности.

Различают общую и специальную выносливость:

- общая - в различных видах умеренной интенсивности,

- специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

• способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;

• работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;

• наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;

• степени совершенства двигательных навыков;

• способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли. *Средства развития выносливости*:

• общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;

• специальной - основные виды деятельности;

• общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

*Правила развития выносливости*:

• Работа на фоне утомления;

• Постепенное увеличение вначале длительности работы, затем интенсивности работы.

*Методы развития выносливости*:

• равномерный - выполнение задания за заданное время;

• повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;

• переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике.

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. У 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 развиваются:

• Выворотность;

• Гибкость;

• Координация;

• Устойчивость;

• Легкий высокий прыжок;

• Вырабатывается правильная осанка;

• Укрепляется опорно-двигательный аппарат;

• Формируется культура движений и умение творчески мыслить. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

• классический;

• народно-характерный;

• историко-бытовой;

• современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям.

Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток;

2. Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, но который также связан с различными возрастными рамками.

**Классический танец**.

1. Общая характеристика. Когда говорят о применении хореографии в гимнастике, подразумевают прежде всего классический экзерсис - школу классического танца, которая является основой основ для всего искусства хореографии в целом и которая представляет собой огромный комплекс движений, формировавшийся на протяжении почти трех столетий и окончательно систематизированный профессором хореографии А.Я. Вагановой.

Основная его задача заключается в том, чтобы путем целесообразно подобранных, постоянно повторяемых, варьируемых и усложняющихся упражнений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями. При занятиях классическим экзерсисом последовательно работают и разогреваются каждая мышца, каждая связка; изучается самый широкий спектр положений рук, ног, корпуса, головы; осваиваются всевозможные позы и движения, а также логичные и слитные переходы от одних движений и поз к другим.

Художественная гимнастика всегда была родственным для хореографического искусства видом; более того - она создавалась на его базе. Те гимнастки, чьи тренера уделяли достаточно много времени хореографической подготовке своих учениц, всегда выделялись среди других спортсменок культурой движений, эстетичностью, выразительностью. Однако в последнее время в художественной гимнастике очень возросли требования к исполнительскому мастерству гимнасток. Как и в любом другом технико-эстетическом виде спорта, в художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением. Причем, при том уровне конкуренции, который наблюдается в современной художественной гимнастике, гармония эта должна быть совершенной. И сейчас, как никогда раньше, пригодился накапливаемый и оттачиваемый на протяжении нескольких веков опыт преподавания классического танца.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Название, перевод, описание | Назначение движения | Характерные ошибки | Разновидности движения | Сочетание с другими движениями |
| **1** | **Releve** (ролевэ, с фр. -поднимать) - подъем на полупальцы. | Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость. | Отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы, "завалы" на большие пальцы ног, резкое опускание с полупальцев. | По всем позициям ног. На одной ноге (вторая может находится в любом, характерном для классики положении). | Различные виды между собой, ритмически, а также с plie, со всеми видами port de bras (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса. |
| **2** | **Plie** (плие, с фр. - сгибание, складывание) - приседание. | Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок, силу ног. | Отрыв пяток от пола при исполнении demi plie и grand plie no II поз., отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, направление коленей вперед, отведение тазобедренного сустава назад, "завалы" на большие пальцы ног. | Demi plie (дэми плие, с фр.- половина сгибания) -полуприседание. Grand plie (гран плие, с фр. - большое сгибание) -полное приседание. | Releve, battement tendu (батман тандю), demi rond (дэми ронд), I, III, IV port de bras, перегибы и наклоны корпуса. |
| **3** | **Battement tendu** (батман тандю). "Battement" с фр. - биение,отбивание. Второе слово рядом со словом "battement" определяет характер движения. Battement tendu - движение натянутой ноги из позиции в позицию. | Развивает силу и натянутость ног - коленей, стоп, подъемов, пальцев, выворотность. | Переход тяжести корпуса за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п., "завал" опорной стопы на большой палец, отрыв стопы рабочей ноги от пола в момент ее открывания или закрывания, отсутствие выворотности в стопах. | B.t. по I позиции. B.t. по V поз. B.t. pour le pied (nyp ле пье.с фр--для стопы)-с переходом рабочей ноги с полупальцев на всю стопу и обратно. B.t. passe par terre (пасэ пар тэр, с фр. - проходя по полу) - прохождение рабочей ноги через I позицию. B.t. в позы. Double b.t. (дубль, с фр. -двойной) - двойное b.t. | Все виды между собой, ритмически, а также с demi plie, с releve, с demi rond de jambe par terre (дэми рон дэ жамб пар тэр) и rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр). |
| **4** | **Battement tendu jete** (батман тандю жэтэ, jete с фр. - бросок) -бросковое движение натянутой ногой на 25°. | Развивает силу и легкость ног, а также резкость движения ног и выворотность в тазобедренном суставе. | Отсутствие фиксированной точки в воздухе, оседание на опорном бедре, расслабленное колено рабочей ноги, отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него, раскачивание корпуса. | B.t.j. по I позиции. B.t.j. no V поз. B.t.j. pour le pied (nyp ле пье) - стопа рабочей ноги в воздухе сокращается и снова вытягивается. B.t.j. pique (пике, с фр. -укол) - рабочая нога опускается носком в пол и, словно уколовшись, сразу же вновь поднимается на воздух. B.t.j. passe par terre (пасэ пар тэр) - рабочая нога проходит через 1 поз. B.t.j. в позы. | Все виды между собой, ритмически, а также с demi plie, с releve, с battement tendu, с demi rond de jambe и rond de jambe на воздух, с flic-flac (флик-фляк). |
| **5** | **Rond de jambe par terre** (рон дэ жамб пар тэр, с фр. - круг ногой по полу) - движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. | Развитие выворотности в тазобедренном суставе. | Переход центра тяжести за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, раскачивание корпуса, разворачивание бедер за рабочей ногой, отсутствие выворотности стопы при проведении рабочей ноги через 1 поз. (passe par terre), исполнение passe par terre не на сильную долю музыкального такта. | Rond de jambe par terre в чистом виде. R.d.j. на plie. R.d.j. на 45°. Grand r.d.j. на 90°. (большой рон дэ жамб). Grand rond de jambe jete (гран рон дэ жамб жэтэ) - бросок ноги рондом. | Все виды между собой ритмически, а также с, temps releve par terre (там ролевэ пар тэр, с фр. - движение в один темп) - preparation к rond de jambe par terre, с различными port de bras (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса, с растяжкой, с battement relevelent (батман ролевелян)и с battement developpe (батман дэвлёппэ). |
| **6** | **Battement fondu** (батман фондю, fondu с фр. - тающий) – сложнокоординацион ное движение, состоящее из сгибания рабочей ноги на cou-de-pied (условное или сзади) с одновременным demi plie на опорной ноге и открывания рабочей ноги в любом направлении с одновременным вытягиванием опорной ноги из demi plie. | Развивает силу и эластичность, мышц ног коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность | Самая грубая ошибка -неодновременная работа обеех ног: приход в demi plie на опорной ноге должен совпадать с приходом рабочей ноги на cou-de-pied, и также вырастание из demi plie должно совпадать с вытягиванием рабочей ноги на воздух. Кроме того, ошибками являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на бедре опорной ноги, открывание рабочей ноги вперед коленом, назад - низом ноги, резкое исполнение движения. | Battement fondu носком в пол. B.f на 450 B.f на полупальцах B.f. на полупальцах. B.f. на 90°. B.f. в позы. B.f. с plie-releve (плие-ролевэ). Double b.f. (дубль) -двойной батман фондю. | Все виды между собой, а также с releve, с demi rond de jambe и rond de jambe на воздух, с battement soutenu (батман сутеню), с battement relevelent (батман ролевэлян), с tombe-coupe (томбэ-купэ, с фр. - падениевыбивание), cpasde bourree (па дэ бурэ, с фр. - набивной шаг), с battement frappe (батман фраппэ) и battement double frappe, с preparation к tour (препарась-он к туру) и tour. |
| **7** | Battement soutenu (батман сутеню, soutenu с фр. - непрерывный, неослабевающий, равномерный) - относится к группе "текучих" battement. Рабочая нога через проходящее положение cou-depied вытягивается в заданном направлении, одновременно опорная нога опускается в demi plie, затем рабочая нога скользя по полу вытянутым носком, подводится к опорной в V поз. на полупальцах. Разница между battement fondu и battement soutenu в акценте: при исполнении b.f. акцент от себя, при исполнении b.s. - к себе. | Назначение то же, что и у battement fondu. | Самой грубой ошибкой при исполнении b.s., как и при исполнении b.f., является неодновременная работа ног. Другие ошибки также совпадают с ошибками, свойственными b.f. | Battement soutenu носком в пол. B.s. с подьемом на полупальцы. B.s.Ha45°. B.s. на 90°. B.S. В ПОЗЫ. | Все виды между собой, а также с releve, с battement fondu, с demi rond de jambe (дэми рон дэ жамб) и rond de jambe, с battement relevelent (батман ролевэлян), с battement frappe и battement double frappe. |
| **8** | **Battement frappe** (батман фраппэ, frappe с фр. - удар) - удар рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги на воздух. Акцент движения - от себя. | Развивает силу ног, резкость движения ног, ловкость и подвижность стопы и коленного сустава. | Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от бедра: работать должен только низ ноги от колена, верх ноги закреплен. Кроме того, ошибками являются: невыворотность, оседание на опорном бедре, раскачивание корпуса, открывание ноги вперед коленом, назад-низом ноги, недостаточная резкость движения. | Battement frappe носком в пол. B.fr. на 25°. B.fr. на 45°. B.fr. на полупальцах. B.fr. с подьемом на полупальцы. B.fr. в позы. B.fr. с опусканием в demi plie. B.fr. с сокращенной стопой. Battement double frappe -двойное фраппэ - в основе движения лежит petit battement sur le coude-pied (пти батман сюр ле ку-дэпье) | Все виды между собой, ритмически, а также с battement fondu и battement soutenu, с demi rond de jambe и rond de jambe, с tombecoupe (томбэ-купэ), с pas de bourree (па дэ бурэ), с petit battement (пти батман), с flicflac (флик-фляк), с rond de jambe en I'air (рон дэ жамб ан лер), с preparation к tour и tour. |
| **9** | **Rond de jambe en I'air** (рон дэ жамб ан лер, с фр. - круг ногой в воздухе) - рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к икре и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед - это rond de jambe en I'air en dehors (ан дэор, с фр. - наружу), сперединазад - rond de jambe en I'air en dedans (ан дэдан, с фр. -вовнутрь). | Вырабатывает силу верхней части рабочей ноги, подвижность и ловкость ноги от колена до пальцев стопы, выворотность в тазобедренном суставе, а также учит не понижать уровень рабочей ноги при сгибании и разгибании коленного сустава. | Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от паха: работать должен только низ ноги, верх ноги закреплен, при этом рабочая нога обязательно должна доходить до икры опорной, касаясь ее. Кроме того, ошибками также являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на опорном бедре, "скошеный" подъем рабочей ноги. | Rond de jambe en I'air в чистом виде. R.d.j. en I'air на полупальцах. R.d.j. en I'air с pliereleve (плие-ролевэ). Double r.d.j. en I'air (дубль рон дэ жамб ан лер) -двойной. | Все виды между собой j ритмически, а также с' temps releve (там ролевэ) на 45° - preparation к r.d.j. en I'air, с demi rond de jambe на воздух, с tombe-coupe (томбэкупэ), с pas de bourre (па дэ бурэ), с flic-flac, с battement frappe, с petit battement (пти батман), с preparation к tour и tour |
| **10** | **Petit battement sur le cou-de-pied** (пти батман сюр ле ку-дэ-пье, с фр. - маленькие батманы на уровне щиколотки) - перенос рабочей ноги с учебного coude-pied на cou-depied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. | Движение вырабатывает подвижность низа ноги от колена при закрепленном верхе, а также четкость и резкость движения ног, выворотность. | Колено рабочей ноги не должно заворачиваться вовнутрь, нельзя оседать на опорном бедре, верх ноги должен быть закреплен, работает только низ ноги, корпус не должен раскачиваться, нельзя оттягиваться от палки. | Petit battement на целой стопе. Р.Ь. на полупальцах. | Комбинируется ритмически, а также с demi plie, с releve, с I port de bras (nop дэ бра), с tombe-coupe, с pas de bourree, с flic-flac, c battement battu (батман батю, battu с фр. - битый),с battement frappe (батман фраппэ) и battement double frappe, с preparation к tour и tour. |
| **11** | **Battement relevelent** (батман ролевэлян, с фр. - медленный подьем ноги) - медленное поднимание натянутой по всей длине ноги на 45°, 90° или выше. | Развивает силу ног, шаг, легкость рабочей ноги, выворотность в тазобедренном суставе. | Ошибками являются: смещение центра тяжести с опорной ноги, оседание на опорном бедре, резкие подъемы и спуски рабочей ноги, завернутая вовнутрь рабочая нога (особенно при исполнении движения в сторону и назад), "завал" на большой палец опорной ноги, облокачивание на палку. | Battement relevelent на 45°. B.rel. на 90°. B.rel. выше 90°. B.rel. с подьемом на полупальцы. B.rel. в позы. | Battement relevelent входит в комбинацию adagio; все виды b.rel. сочетаются между собой, а также - с battement developpe (батман дэвлёппэ), с rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр) и grand rond (гран ронд), с rond de jambe en Fair (рон дэ жамб ан лер). |
| **12** | **Grand battement jete** (гран батман жэтэ, с фр. -большой бросок ногой) - мах ногой на 90° и выше, исполняется во все направления. | Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног, шаг. | Бросок должен исполняться низом ноги, колени сильно вытянуты, в воздухе должна быть фиксированная точка, вниз нога опускается сдержанно, не оседать на опорном бедре, плечи не должны подниматься, корпус ровный, не облокачиваться на палку, не должно быть "завалов" на большой палец опорной ноги. | GrandbattementjeteB чистом виде. G.b.j. pointe (пуантэ, с фр. - точка) - после g.b.j. рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется. G.b.j. с подьемом на полупальцы. G.b.j. на полупальцах. G.b.j. в позы. G.b.j. с быстрым developpe - мягкий батман. G.b.j. balance (балянсэ, с фр. - качать) - grand battement спереди назад и обратно через passe par terre (пассэ пар тэр, с фр. - проходя по полу) - меняя направление, нога проходит через I позицию, корпус отклоняется от ноги | Все виды между собой, ритмически, а также с releve, с plie, с battement tendu, с port de bras, c preparation (препарасьон) к tour и tour. |
|  | **Battement developpe** (батман дэвлёппэ, developpe с фр.- разворачивать) - мягкое, медленное вынимание ноги через passe (пассэ) на 90° и выше во все направления. | Развивает силу ног, шаг, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы. | Рабочая нога вынимается низом ноги, как можно дольше удерживая выворотное колено на passe, тяжесть корпуса остается на опорной ноге, нельзя оседать на опорном бедре и облокачиваться на палку, ноги не должны заворачиваться вовнутрь (особенно при исполнении движения в сторону и назад), руки и голова должны сопровождать движение ноги. | Battement developpe в чистом виде. B.deveioppe passe (дэвлёппэ пассэ, passe с фр. - проходящее) - переход ноги из позы в позу через passe у колена, не опуская ногу в V поз. B.dev. на полупальцах. B.dev. в позы. B.dev. с demi rond de jambe (с половиной круга). B.dev. с plie-releve (плие-ролевэ). B.dev. с plie-releve и demi rond de jambe. B.deveioppe ballote (балётэ, с фр. - качаться) – переход ноги с dev. Вперед на plie в dev. назад на plie и обратно через passe на полупальцах. В момент dev. корпус откидывается в противоположную от ноги сторону. B.dev. с коротким balance (балянсэ, с фр. - качать) – в момент нахождения ноги в воздухе нога немного приопускается и тутже поднимается обратно, движение резкое. B.Developpe balance с быстрым demi rond (de-ci, de-la - дэ-си, дэ-ля с фр. – тудасюда) - находящаяся в воздухе нога исполняет demi rond в любом направлении и тут же возвращается обратно, движение резкое. | Все виды b.dev. комбинируются между собой, а также с battement relevelent, с demi rond de jambe и grand rond de jambe (гран рон дэ жамб), с rond de jambe en Fair (рон дэ жамб ан лер) на 90 , с различными port de bras (пор дэ бра), наклонами и перегибами корпуса, с preparation к tour и tour. |

**Позиции ног**

В классическом танце пять выворотных позиций ног. Изучаются они лицом к палке в следующей последовательности:

- Первая позиция. Ступни ног стоят на одной линии, пятки вместе, носки врозь. Следить, чтобы не было завалов на большие пальцы.

- Вторая позиция. Ступни ног также стоят на одной линии, но между пятками выдерживается расстояние, равное длине ступни.

- Третья позиция. Ступни ног в выворотном положении соприкасаются, закрывая друг друга на половину стопы.

В классике III позиция встречается редко, но она подготавливает ноги к изучаемой позднее V позиции. Пятая позиция. Ступни ног плотно соединены и полностью закрывают друг друга; при этом пятка одной ноги прижата к носку другой. Стоять без завалов на большие пальцы. Четвертая позиция. Выворотные стопы стоят параллельно друг другу, расстояние между ними равно длине стопы, центр тяжести на обеих ногах. Это самая сложная позиция в классическом танце, изучается она после того, как изучена V позиция ног, и после того, как пройден battement tendu вперед из V позиции. В художественной гимнастике почти нет движений, в которых бы стопы гимнасток находились в идеально выворотном положении. То же самое можно наблюдать и в балете: балерины почти никогда не танцуют по идеальной V позиции. Однако, уроки классического танца, на которых ежедневно ноги ставятся в выворотные позиции, воспитывают ноги, развивают их силу и выворотность. Освоив все пять позиций классического танца на хорошем уровне, гимнастка будет идеально владеть своими ногами и сможет поставить их в любое нужное ей положение.

**Основные движения, используемые в экзерсисе у станка**.

Станок - приспособление для упражнений танцовщиков; обычно это круглый деревянный брус диаметром 6-7 см, укрепленный вдоль стен репетиционного зала. Появился в балетном классе на рубеже XVIII-XIX веков. В основу таблицы 6 легла таблица, разработанная Н.Н. Венгеровой и О.С. Федоровой для написанного ими методического пособия "Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта".

В таблице дается перевод и краткая характеристика всех основных движений классического экзерсиса. Однако, прежде необходимо раскрыть некоторые основные понятия и термины, используемые в классическом танце:

**Aplombe** (апломб, с фр. - устойчивость). Устойчивость - необходимое условие для исполнения движений. Работа над развитием устойчивости начинается при исполнении движений в экзерсисе у станка. При этом необходимо следить, чтобы плечи были опущены, ягодицы подтянуты, живот втянут, лопатки прижаты, спина ровная, колени втянуты, стопы плотно прижаты к полу и стояли без "завалов". Немаловажную роль при развитии устойчивости играет правильное положение рук. Рука, лежащая на станке, должна находиться чуть впереди корпуса, локоть присогнут и опущен, все пять пальцев лежат сверху станка (не обхватывать станок большим пальцем). Находящуюся во II позиции руку нельзя заводить назад, низ руки должен держаться мизинцем, локоть не должен висеть;

**En dehors** (ан дэор, с фр. - наружу). Исполнение упражнения "туда": направление движения ноги (ног) - спереди-назад;

**En dedans** (ан дэдан, с фр. - вовнутрь). Исполнение упражнения "обратно": направление движения ноги (ног) - сзади-вперед;

**Preparation** (препарасьон, с фр. - подготовка).

Подготовительное упражнение перед началом движения. Существует несколько видов preparation для рук и ног. Самый распространенный вид preparation у станка -"вздох" рукой;

**Cou-de-pied** (ку-дэ-пье, с фр. - шея ноги, т.е. щиколотка). Положение рабочей ноги на щиколотке опорной. Это положение является составляющей ряда движений. Существует три вида coude-pied:

1. Основное, или учебное cou-de-pied - стопа рабочей ноги, сильно вытянув подъем, обхватывает щиколотку опорной так, что пятка рабочей ноги находится впереди, а сильно вытянутые пальцы отведены назад.

2. Условное cou-de-pied спереди - рабочая нога касается опорной вытянутыми пальцами впереди щиколотки; при этом пятка рабочей ноги сильно подается вперед и не касается опорной ноги.

3. Cou-de-pied сзади - пятка рабочей ноги прикасается к щиколотке опорной сзади; при этом пальцы рабочей ноги сильно отведены от опорной ноги назад и сильно вытянуты.

**Tour lent** (тур лян) в больших позах.

Tour lent (с фр. - медленный поворот) - это медленный поворот вокруг себя на 360° (или более) на одной ноге с работающей ногой, открытой в любую позу на 90° (или выше). В последнее время это движение очень широко применяется в художественной гимнастике, являясь одним из самых "дорогих" элементов. В классическом танце tour lent начинают изучать на четвертом году обучения. Основной задачей tour lent является сохранение позы, принятой перед поворотом, так как он является подготовкой к турам в большие позы. Сам поворот осуществляется за счет продвижения пятки опорной ноги без яркого отрыва ее от пола. Tour lent может исполняться en dehors и en dedans.

Изучение tour lent начинается в положении a la seconde, т.е. с ногой, открытой в сторону на 90°. Первоначально проучивается в повороте en dehors на 1/2 круга. Исходное положение: положение en face (в т. 1), ноги в V позиции, правая нога впереди, руки в подготовительной позиции.

**Port de bras** (nop дэ бра]. Port de bras (с фр. - нести руки) - это правильное прохождение рук через основные позиции в сочетании с поворотами и наклонами головы и движениями корпуса. При исполнении port de bras развиваются танцеваль-ность, музыкальность, пластическая выразительность, красота линий рук, их мягкость, а также гибкость, координация, подвижность корпуса. Всего существует шесть port de bras. Главными требованиями к их исполнению являются: плавность, слитность, выразительность. Первое port de bras. Изучается на первом году обучения на середине зала; в дальнейшем исполняется также и в экзерсисе у станка. На середине первое port de bras можно исполнять в положении en face, ноги в I или V позициях и в положении epaulement croise, ноги в V позиции.

**Allegro**. Маленькие прыжки.

Прыжки - наиболее трудный раздел классического танца. Они имеют много разновидностей и исполняются в разных темпах. В частности, прыжки подразделяются на маленькие, средние и большие. Маленькие прыжки, в свою очередь, делятся на прыжки с минимальным отрывом от пола (пр., petit chagement) и на прыжки с максимальным отрывом от пола и броском ноги на 25°-35° (пр., assemble). Однако, несмотря на различия, прыжки имеют общие правила исполнения: все они начинаются с demi plie и заканчиваются им. Отталкивание от пола происходит всей стопой, в том числе - пяткой. В момент прыжка корпус подтянут, ягодичные мышцы напряжены, колени, подъем и пальцы предельно вытянуты, приземление на пол после прыжка мягкое (сначала пола касаются пальцы, затем идет переход на всю стопу с окончанием в эластичное demi plie). В художественной гимнастике существует свой огромный комплекс прыжков, отличных от прыжков классического танца. Однако, хотя в соревновательных композициях гимнасток прыжки классического танца почти не используются, они часто применяются во время учебно-тренировочных занятий для развития у учениц прыгучести и формирования правильной техники отталкивания и приземления. В этих целях, как правило, используются маленькие прыжки, такие как: temps leve saute (там левэ сотэ), chagement de pied (шажман дэ пье), pas echappe (па эшапэ), pas assemble (па ассамбле), маленькое pas jete (па жэтэ), sissone simple (сиссон сампль), sis-sone tombe (сиссон томбэ).

Маленькие прыжки классического танца целесообразно применять в учебно-тренировочных занятиях с гимнастками, начиная с 8-9-летнего возраста, когда уже выработаны сила и эластичность мышц ног, а также выворотность. Изучение каждого нового прыжка начинается лицом к станку, однако этот этап обучения не рекомендуется затягивать. Усвоив правильность исполнения, следует сразу же переходить на середину зала. Первый прыжок, с которым следует ознакомить учениц - temps leve saute (там левэ сотэ). 1. Temps leve saute (с фр. - одновременно поднимать) - вертикальный прыжок с места. Вначале изучается в положении корпуса en face с двух ног на две по I, II, V, IV позициям, позже saute (сотэ) по V и IV позициям можно исполнять в положении корпуса epaulement croise. Нужно учитывать, что в прыжках положение epaulement несколько изменяется: смещаясь к т. 1, оно становится менее крутым. Это способствует правильности и силе прыжка и при его окончании облегчает переход из положения en face в положение epaulement.

Вращения - это один из самых важных и самых сложных разделов классического танца. Существует огромный комплекс разнообразных tour (туров) и pirouette (пируэтов), изучение которых начинается только на третьем году обучения, когда ученицы уже обладают хорошо поставленным корпусом и руками, а также - крепкой спиной и поясницей. Кроме того, изучение вращений в классическом танце отличается четкой последовательностью, в основе которой лежит принцип - от простого к сложному: На третьем году обучения начинается изучение preparation (препарась-он) к tour и tour en dehors (ан дэор) и en dedans (ан дэдан) по II, IV, V позициям. По мере изучения на середине эти tour включаются и в экзерсис у станка. Далее (начиная с четвертого года обучения) следует изучение этих же tour с различных приемов, например: с приемов tombe (томбэ), degage (дэ-гажэ), temps releve (там ролевэ), grand plie (гран плие) и т.д. На четвертом же году обучения по мере проучивания tour lent (тур лян) в больших позах начинается изучение tour в больших позах, которые в дальнейшем также могут исполняться с различных приемов. Наконец, на пятом году обучения начинается изучение вращений, которые своей спецификой заметно отличаются от изученных ранее: в основе их исполнения иная работа рук, ног, корпуса. Кроме того, сложность этих вращений заключается также в многократном повторении одного и того же движения (пр., fouette - фуэтэ) и в необходимости исполнять их с продвижением по определенному рисунку зала: круг, линия, диагональ (пр., tours chaine - туры шэнэ). В художественной гимнастике вращения также относятся к числу наиболее значимых, трудных и красивых элементов. Как и в классическом танце, в художественной гимнастике существует огромный комплекс самых разнообразных поворотов и вращений. Видное место в этом комплексе принадлежит tours, заимствованным из классического танца. Таким образом, в отличие от прыжков классического танца, которые используются в основном в учебно-тренировочных занятиях с гимнастками, многие вращения классического танца используются непосредственно в соревновательных композициях гимнасток. Например: fouette (фуэтэ), grand fouette en face (гран фуэтэ анфас, или итальянское), tour pique (тур пике), tours chaine (туры шэнэ), а также всевозможные туры в большие позы. Tours en dehors и en dedans (туры ан дэор и ан дэдан) по II, IV, V позициям с различных приемов фактически не используются в соревновательных композициях гимнасток, однако их рекомендуется применять в учебно-тренировочных занятиях для формирования техники выхода в поворот и его завершения. Кроме того, эти tours являются базой, на основе которой изучаются все вращения в дальнейшем. Методика обучения этим поворотам подробно изложена в учебниках "Основы классического танца", "Азбука классического танца", "Классический танец".

Народно-характерный танец.

Общая характеристика. Танец появился очень давно. Люди начали двигаться, ритмично ходить, выбивать ритм, водить хороводы даже раньше, чем появилась развитая устная речь. Танец был досугом, который сближал людей. И, как все в нашем мире, танец с течением времени продолжал развиваться и видоизменяться. Народно-характерный танец недаром так называется. У людей разных континентов, разных частей света и разных стран соответственно формировались разные танцы.

На формирование особенностей танцевальных движений каждого конкретного народа влияло множество факторов. В частности среди них можно назвать: особенности климата и ландшафта местности, где проживает народ, а также особенности его обычаев, костюма, темперамента. Все эти особенности в комплексе формируют характерные черты народа, которые находят свое отражение в его творчестве, в том числе - в его танцевальном искусстве. Поэтому, в той или иной мере зная характерные особенности отдельных народов, можно достаточно достоверно определить, какому именно народу принадлежит тот или иной танец.

Танец может быть как бессодержательным (народный танец в чистом виде), так и содержательным (иметь фабулу). Разумеется, все виды танцев исполняются под национальную музыку различных народов с использованием соответствующих характеру музыки движений и положений рук, ног, корпуса, головы.

Историко-бытовой танец.

*Общая характеристика*.

Историко-бытовыми считаются те танцы прошлых веков, которые получили широкое распространение далеко за пределами своей эпохи, среды и места возникновения. Историко-бытовые танцы отражают особенности художественной культуры и вкусов различных социальных слоев в различные эпохи. Эти особенности проявлялись в построении и стиле танца, в его музыкальном сопровождении, в одежде танцующих, в их манерах и т.д. Однако не следует путать бытовые танцы с народными: в отличие от народных танцев, которые возникли в народной среде, бытовые танцы возникли в условиях города и изначально требовали специального обучения. В разные века в моде были соответственно разные танцы.

Именно с использования историко-бытовых танцев, как наиболее простых по технике исполнения, начинается формирование базовых навыков и культуры движения у занимающихся художественной гимнастикой. Кроме того, с изучения простейших историкобытовых танцев, по сути, начинается танцевальная подготовка гимнасток.

1. Галоп. Па галопа - это скользящие движения с одной ноги, которые могут исполняться вперед, в сторону, назад. Прежде, чем приступать к изучению галопа, рекомендуется проучить с ученицами приставной шаг, который является подводящим упражнением для шага галопа. Шаг галопа начинается скольжением ноги вперед, в сторону или назад одновременно с легким сгибанием ног в коленях. Затем следует толчок и отрыв от пола. В момент безопорной фазы туловище и ноги должны быть прямыми, пальцы ног - вытянутыми. В момент приземления на одну ногу другая нога снова скользит по полу, повторяя шаг галопа в том же направлении. Приземление происходит за счет перехода тяжести корпуса с полупальцев на всю стопу и мягкого сгибания коленей. Руки можно держать на талии или в пониженной II позиции, кисти allonge. При исполнении галопа вперед голова поворачивается в сторону впередистоящей ноги, назад - в сторону сзадистоящей, в сторону - либо по ходу движения, либо прямо. Рекомендуется повторять шаг галопа не менее 4-8 раз подряд с одной и той же ноги. По мере проучивания шагов галопа во все направления можно комбинировать их между собой и на этой основе строить танцевальную комбинацию.

3. Полька. Прелесть польки заключается в веселом стаккатирующем ритме и в быстрых и легких подпрыгивающих движениях. Полька может исполняться с продвижением вперед и назад. Кроме того, существуют боковой шаг польки и шаг польки в повороте. Поскольку полька по сути -это переменный шаг, выполняемый на легких прыжках, рекомендуется сначала проучить с ученицами сам переменный шаг.

4. Вальс. Своей непосредственностью, оживленностью и простотой вальс вносил свежую струю в аристократические танцевальные салоны с их церемонными, жеманными и вычурными менуэтами и гавотами. Постепенно вальс стал излюбленным танцем самых широких слоев общества. Просуществовав уже почти двести лет, вальс до сих пор пользуется большим успехом и не утратил своего былого значения. Вальсовый шаг выполняется вперед, назад, в сторону и в сторону с поворотом. Кроме того, вальс можно танцевать вправо и влево. Поворот вальса в ту или иную сторону занимает два такта музыкального сопровождения и состоит из двух полуповоротов.

**Специфические упражнения**.

Специфические упражнения - это условное название наиболее специфических для художественной гимнастики движений. Они отражают одну из основных особенностей художественной гимнастики - целостность движений, которая "заключается в том, что движения отдельными частями тела гимнасток сопровождаются дополнительными, иногда едва заметными движениями других звеньев, как близлежащих, так и отдаленных" (Р.А. Варшавская, Л.Н. Кудряшова, 1973, с. 4-5). В настоящее время специфические упражнения не относятся к числу наиболее важных фундаментальных элементов спортивных программ по художественной гимнастике. Одни считают их слишком простыми, другие -трудными, третьи - не отражающими современный стиль, четвертые - не подлежащими судейству. Но стоило только ввести в упражнение с мячом специальное требование - выполнение волны, и гимнастки всего мира стали её делать. А пластичные гимнастки, гимнастки с высокой культурой движений фрагментарно включают специфические упражнения в исполнение большинства своих движений. К тому же, как отмечают Н.А. Овчинникова, Е.В. Бирюк (1998), волны и взмахи являются уникальным средством совершенствования вестибулярной устойчивости.

*К специфическим упражнениям художественной гимнастики относятся*:

• пружинные движения;

• расслабления;

• волны;

• взмахи.

В структуре этих движений имеется явное сходство, заметное даже при визуальном наблюдении, но есть и существенное различие. Пружинные движения характеризуются одновременным сгибанием и последующим разгибанием во всех суставах с определенной скоростью и степенью мышечного напряжения (в зависимости от музыки). Их отличает слитность и упругость.

Пружинные движения выполняются:

• ногами (на двух, одной и поочередно);

• руками (во всех направлениях, одно- и разноименно);

• целостно (всеми частями тела).

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

*Программа обучения*:

1. Изучить пружинные движения раздельно ногами и руками;

2. Освоить положение круглого приседа;

3. Разучить упражнение в целом.

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

Виды расслаблений:

1. Простые - "роняя" руки, голову или туловище;

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

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

*Волны выполняются*:

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

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

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

Характеристика основных целостных форм волны:

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

Программа обучения:

1. Разучить волну туловищем в седе на пятках и в стойке на коленях, вначале без, а затем с движением рук;

2. Разучить волну, стоя лицом и спиной к опоре (без рук);

3. Разучить волну боком к опоре с движением рук;

4. Разучить волну без опоры, вначале на всей стопе, затем на носках. Обратная волна - из стойки на носках, руки вверх, наклон назад, приседая, последовательно вывести назад таз и поясницу до положения круглого приседа, затем продолжить, как в волне вперед.

Программа обучения:

1. В упоре стоя на коленях последовательное выгибание и прогибание спины, начиная с поясницы;

2. Разучить обратную волну лицом к опоре (без рук);

3. Разучить обратную волну боком к опоре с движением рук;

4. Разучить обратную волну без опоры, вначале на всей стопе, затем на носках.

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

Программа обучения:

1. Из седа на бедре с согнутыми ногами встать на колени с волной туловищем и сесть на другое бедро без и с движением рук;

2. Боковая волна боком к опоре без движения рук;

3. Боковая волна лицом к опоре без и с движением рук;

4. Боковая волна без опоры.

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

Взмахи выполняются:

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

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

в) целостно - вперед, в сторону и в сторону с поворотом. Техника и методика обучения взмахам аналогична технике и методике обучения волнам, основное отличие - толчкообразное начало взмахов.

**Наклоны и равновесия**.

Наклоны - это сгибание туловища в различных направлениях, с различной амплитудой и в разных исходных (пусковых) положениях. Наклоны широко используются в художественной гимнастике как самостоятельные элементы и как составляющие других движений: равновесий, поворотов, прыжков, акробатических и партерных движений.

*Различаются наклоны*:

а) по направлению;

б) по амплитуде или глубине;

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

По направлению наклоны выполняются вперед, назад, в сторону и круговой. По амплитуде различаются наклоны на 45°, на 90° - горизонтальные, на 135° и ниже - низкие.

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

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

*Методика обучения* наклонам включает,

во-первых, специальную физическую подготовку, направленную на:

1. Развитие гибкости позвоночного столба во всех его отделах: поясничном, грудном, шейном, а также в тазобедренных и плечевых суставах;

2. Развитие силы мышц туловища и ног;

3. Совершенствование вестибулярной устойчивости.

Во-вторых, обучение наклонам должно предполагать постепенное усложнение:

1. По амплитуде наклона

2. По трудности сохранения устойчивого положения.

Наиболее сложными можно считать наклоны назад, т.к. при их выполнении требуется высокий уровень развития гибкости в позвоночнике, вестибулярной устойчивости, координации движений. В положениях наклона назад выполняются наиболее трудные и оригинальные элементы, причем не только в группе наклонов как технических элементов (согласно таблице трудности), но и равновесий и поворотов. Элемент наклона присутствует и в акробатических упражнениях. Поэтому очень важно изначально овладеть навыком наклона назад из различных положений. Простейшим базовым навыком можно считать наклон из исходного положения стойка на коленях руки вверх.

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

Создание предпосылок обучения.

Физическая готовность.

Наклон назад требует, прежде всего, хорошей:

1) гибкости в поясничном отделе позвоночника, которая развивается при выполнении ряда общеразвивающих партерных упражнений: - упор лежа прогнувшись; - "рыбка"; - "корзиночка" и др.

2) гибкости в плечевых суставах, которая развивается рядом упражнений у гимнастической стенки, пассивных упражнений с помощью тренера или партнера;

3) вестибулярной устойчивости, развивающейся в процессе акробатической подготовки: перекаты в группировке, кувырки вперед и назад.

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

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

Последовательность обучения.

У опоры:

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

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

- 5-8 - возвращение в исходное положение.

1. - . И.п. - стойка на коленях спиной к опоре, руки вверх;

- 1-4 - наклон назад до касания пальцами стенки;

- 5-8 - возвращение в и.п.

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

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

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

- И.п. - стойка на коленях, руки вверх;

- 1-4 - наклон назад;

- 5-8 - и.п. Технические ошибки.

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

Последующие задания. Связаны с увеличением амплитуды, скорости выполнения, фиксацией позы наклоны с захватом руками стоп, голеней, сочетанием наклона с работой предметом. Другим базовым навыком можно считать наклон назад из исходного положения - стойка на одной ноге, другая нога вперед на носке, руки вверх - возвращение в и.п. Техника выполнения сходна с наклоном на коленях, но здесь необходимо сохранить равновесие на опорной прямой ноге.

Предпосылки обучения.

Физическая готовность.

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

Техническая готовность. Владение навыком наклона на коленях. Умение выполнять "мост" из положения лежа и стоя ноги врозь. Умение выполнять "мост" с одной стороны частично снимет чувство страха. Сформирует ощущение в положении наклона, но, с другой стороны, может создать предпосылки для отрицательного переноса навыка, выражающегося в том, что гимнастка будет смещать центр тяжести, находящийся над опорной ногой, и вставать на руки. Эту ошибку необходимо предупредить изначально. Психологическая готовность. Связана с преодолением еще большей степени страха упасть. Овладение навыком наклона на коленях и умение выполнять "мост" почти полностью снимают психологическую напряженность. Безопасные условия создаются за счет опоры или помощи и страховки.

Последовательность обучения.

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

- 1-4 - наклон назад до касания пальцами пола;

- 5-8 - и.п.

Методические указания.

1. - И.п. создает безопасные условия выполнения упражнения, но в то же время провоцирует выполнение наклона с перекосом плеч, что может в дальнейшем стать значительной ошибкой. Следует добиваться наклона одновременно двумя плечами и не задерживаться долго на этом упражнении, предлагая более сложные условия выполнения.
2. На середине. Наклон назад до горизонтального положения и возвращение в и.п.
3. Постепенно увеличивая амплитуду, наклон до касания пальцами пола.

**Равновесия как технические элементы** - это стойки на одной ноге или колене с разными положениями туловища, рук, и безопорной ноги в условиях, требующих умения сохранять устойчивость. Равновесия как функция или как двигательное качество - это способность сохранять устойчивость. Как способность, равновесие необходимо для выполнения абсолютно всех элементов художественной гимнастики. Способность сохранять устойчивость зависит от деятельности вестибулярного, двигательного и зрительного анализаторов, а также от мышечного тонуса тела. В основе техники равновесий лежат физические законы. В соответствии с ними, равновесие сохраняется, если центр тяжести тела ШТП проектируется на плошадь опоры.

Степень устойчивости зависит от двух факторов: площади опоры и высоты расположения ЦТТ. Чем больше площадь опоры и ниже ЦТТ, тем устойчивее равновесие и его технически легче выполнить. Любое отклонение туловища от вертикали или любое отведение ноги ведет к смещению ЦТТ и если не выполнить компенсаторные движения, то проекция ЦТТ сместится с площади опоры и равновесие будет потеряно. Поэтому обучение равновесию - это обучение искусству выполнять компенсаторные движения.

Классифицируются равновесия по следующим признакам:

1. По направлению наклона (отклонению) туловища;

2. По амплитуде наклона;

3. По амплитуде отведения свободной ноги;

4. По положению свободной ноги;

5. По способу удержания свободной ноги;

6. По способу опоры.

По направлению наклона туловища различают:

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

По амплитуде наклона туловища различают:

1. Высокие равновесия (туловище не наклоняется, а слегка отклоняется)

2. Горизонтальные равновесия (туловище наклоняется на 90°)

3. Низкие равновесия (туловище наклоняется на 135° и более). Амплитуда отведения свободной ноги может быть на 45,90,135,180 и более градусов. Технически трудными считаются равновесия при отведении свободной ноги в диапазоне от 90 до 180 градусов. Положение свободной ноги может быть прямым и согнутым. По способу сгибания свободной ноги различаются равновесия пассе, атиттюд и кольцом. Удержание свободной ноги может быть пассивным - с помощью руки и активным - силой мышц без помощи руки.

По способу опоры равновесия могут выполняться:

а) на всей стопе,

б) на носке,

в) на колене.

Наиболее трудным считается равновесие на носке. Чтобы определиться в последовательности обучения всем этим формам равновесий, важно осознать, что практически все они могут быть сведены в единую схему.

К базовым навыкам можно отнести:

• Стойки на носках по VI, III позициям.

• Закрытая и открытая осанка. Закрытая - круглый полуприсед на носках. Открытая - стойка на носках с приподнятой головой и максимальным грудным прогибом, спина прямая.

• Сохранение равновесия в стойке на одной ноге (на всей стопе и на носке), другую назад, в сторону, вперед на 45°.

• Сохранение равновесия в стойке на одной ноге (на всей стопе и на носке), другая согнута, носок у колена вперед, в сторону, бедро поднято на 90°.

• Овладение навыками "жесткой" спины.

К профилирующим можно отнести:

• высокое переднее равновесие;

• горизонтальное переднее равновесие ("ласточка");

• высокое заднее равновесие, нога на 180° с захватом;

• вертикальное боковое, нога на 180° с захватом;

• горизонтальное боковое, нога на 90°.

Помимо равновесий на одной ноге в настоящее время широко применяются и являются трудностями равновесия на колене с различными положениями ноги и тела и в приседе на одной.

Профилирующими в этих группах равновесий можно выделить:

• равновесие на колене, другая нога на 90°.

• равновесие в приседе на одной, другая - на 90°.

К профилирующим комбинациям можно отнести:

• Соединения из 2-х, 3-х и более равновесий переводом ноги (с опусканием и без опусканий на всю стопу).

• То же, но с изменением положения туловища и опорной ноги.

• Комбинирование 1-го и 2-го способов.

• Соединения из равновесий на одной ноге, в приседе на одной ноге и на колене.

Подобные профилирующие комбинации можно вводить в тренировку не только на этапе углубленной специализированной подготовки, но и на этапе начальной специализации. В этом случае для составления комбинаций следует выбирать несложные равновесия с низким положением ноги. При этом главной задачей станет формирование навыка устойчивости в условиях динамического равновесия. Техника основных базовых и профилирующих равновесий Описание техники полностью заимствовано из методической разработки специалистов Украинского государственного университета физического воспитания и спорта Н.А. Овчинниковой и Е.В. Бирюк (1998). Следует отметить, что описание техники выполнено как на основе кинематических, так и, что особенно ценно, динамических характеристик движения, т.к. именно передача мышечных ощущений с помощью слова является наиболее трудным аспектом деятельности тренера в процессе обучения. Стойка на носках в III позиции.

Особенности исполнения:

• максимальный подъем на носки;

• выворотное положение бедер и, как следствие, разворот носков наружу;

• основание большого пальца сзади стоящей ноги касается основания мизинца впереди стоящей, стопы. Ноги плотно сомкнуты, максимально устойчивы;

• в спине ощущение перекрестного напряжения от плеча впередистоящей ноги к ягодице сзадистоящей (это важнейшее ощущение также в арабесках, аттитюдах).

Высокие и передние равновесия.

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

При выполнении равновесий но носке, пальцы ног принимают самое активное участие в сохранении равновесия. Гимнастка стремится исключить движения в голеностопном и коленном суставах (с этой целью стопа полностью натягивается, плотно захватывается мышцами, отводящими носок наружу). Все пальцы плотно прижимаются к полу, "впиваются" в него, контролируя равновесие, гася микроколебания центра тяжести своим усилием. Более значительные колебания можно погасить перемещением рук. Положение же ног и туловища должно фиксироваться. Итак, пальцы ног, стопа и руки позволяют осуществлять микрокоррекции позы тела. Расположение ноги, туловища, угол наклона таза определяют форму движения и саму возможность сохранить равновесие, ведь центры масс должны быть уравновешены вокруг оси устойчивости. Этот баланс может быть более или менее управляемым, в зависимости от характера позы. Боковые равновесия. При выполнении бокового равновесия таз наклоняется в сторону, без этого трудно достичь большой амплитуды, опорная нога смещается в сторону свободной, туловище, уравновешивая своей массой тяжесть поднятой ноги, отклоняется в противоположную. Если гимнастка стремится сохранить линию плеч параллельно полу, ей приходится изгибать позвоночник, что иногда содействует развитию сколиоза. В целом, небольшое смещение и наклон плеч в сторону противоположную поднятой ноге следует признать технически правильным, обеспечивающим как амплитуду, так и устойчивость. Задние равновесия. Задние равновесия требуют полностью выключенного, как бы посланного вперед на опорной ноге таза. По возможности следует избегать перекоса таза и его поворота вокруг оси опорной ноги. Плечи слегка отклоняют назад, избегая расслабления мышц поясничного отдела и округления спины. В этом случае возможна устойчивая фиксация равновесия с высоко поднятой вперед ногой. Если необходимо выполнить наклон назад, то нога должна как бы еще приподняться и подтянуться вверх. Вместе с наклоном назад таз слегка подается вперед и голова не должна преждевременно наклоняться назад. Для возвращения в исходное положение начинается поднимание туловища по возможности с откинутой головой и прогибом в грудном отделе. По мере подъема туловища таз подается назад, свободная нога либо остается высоко поднятой, либо постепенно опускается до приставления к опорной в плотно сомкнутую стойку - III позиция на носках. В равновесиях чрезвычайно важен момент координации. Например, при исполнении высокого равновесия движение ноги должно опережать наклон туловища вперед, а при выходе из позы движение туловища предшествует опусканию ноги, она как бы запаздывает. При фиксации равновесий двигательные ощущения специфичны. Для того, чтобы не снизить качество исполнения к концу, напряжение нельзя ослаблять, необходимо стремиться как бы вырастать, усиливая сокращение мышц, наращивая, а затем переключая его с одного звена на другое. Поза живого тела никак не аналогична скульптурной окаменелости, она развивается, живет, чередуются напряжения разных мышечных волокон, непрерывно перемещается центр тяжести, колеблясь в поле устойчивости, подготавливается момент перехода к следующему движению. Мысль одухотворяет и оживляет действие, превращая его в символ.

*Методика обучения равновесиям*

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

• развитие силы и укрепление мышц стопы и голени.

• развитие функции вестибулярной устойчивости.

• развитие пассивной и активной гибкости в плечевых, тазобедренных суставах, позвоночнике.

• развитие динамической и статической силы мышц ног, спины, живота. Техническая готовность.

1. Навык сохранения осанки.

2. Базовый навык стойки на высоких полупальцах.

3. Умение принимать позу с точным пространственным положением звеньев тела ("чувство позы").

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

Обучение равновесиям должно предполагать постепенное усложнение, которое заключается:

- в последовательном овладении равновесиями от базовых навыков к профилирующим элементам и далее к более сложным формам (сверху-вниз относительно вертикальных столбцов таблицы 7);

- в постепенном переходе от облегченных условий выполнения к основным:

- у опоры (лицом, боком) на всей стопе;

- у опоры на носке;

- с временным отпусканием опоры;

- на середине, на всей стопе;

- на середине, на носке.

Рекомендации по обучению равновесиям.

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

1. Сидя на полу, сомкнуть ноги, выпрямить колени, пятки оторвать от пола и при плотно сомкнутых голенях постараться развести натянутые носки. Это положение дает представление о работе ног.

2. В седе развернуть бедра наружу, мизинцами коснуться пола, сгибая и разгибая, добиваться полного натягивания и плотной фиксации.

3. То же лежа на спине, руки вверх, за голову. Сомкнуть носки и, натягивая колени, оторвать пятки от пола - развернуть бедра наружу до касания пола мизинцами натянутых стоп. Поднимать ногу на 45°, 90°, 135°, затем амплитуда увеличивается до максимальной. Таз от пола не отрывать, выполнять упражнение поочередно правой и левой ногой. Свободная нога плотно прижата к полу.

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

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

При овладении элементами динамической осанки подразумевается выделение для обучения не одной, а нескольких поз:

• пусковая (поза, предшествующая фазе основных действий);

• рабочая (основная, составляющая техническую сущность движения);

• завершающая (позволяющая осуществить наиболее эффективный и целесообразный выход из рабочей позы).

Необходимо, чтобы поза была правильной, принята в должный временной момент, точно повторялась в повторах или целенаправленно изменялась для поиска нужного варианта. Использование ориентиров дает возможность улучшить управление динамической осанкой. Ориентиров может быть несколько: зеркало, партнер, показ тренера, линии на стене, предметы в зале, двигательные ощущения углов расположения звеньев тела, амплитуды. Затем внимание направляется на совершенствование быстрых, плавных или средней скорости переходов в позу и выходов из нее. В этом случае фиксация взгляда значительно повышает возможности сохранения равновесия тела, а правильное его направление повышает качество, да и саму возможность ловли предмета после броска, поэтому при тренировке равновесий и поворотов положению головы и направлению взгляда придается большое значение. Еще не владея навыком, с помощью простых движений головой в стойке на носках можно создавать условия, свойственные выполнению сложнейших равновесий. Движения головы, туловища, рук и ног по разному влияют на сохранение равновесия тела. *Средства формирования устойчивости* в динамических действиях:

• постановка стопы и высоких полупальцев;

• активные действия руками (махи, круги) при выполнении перемещений и сохранении поз;

• повороты и наклоны, а также круговые движения головой при выполнении поз и в перемещениях (разновидности ходьбы и бега, танцевальные соединения, учебные комбинации);

• медленные и быстрые наклоны, повороты и круговые движения туловищем с открытыми и закрытыми глазами в различных стойках;

• быстрая фиксация взгляда на ориентирах при разных положениях головы после вестибулярных нагрузок, прыжков, полуакробатических элементов;

• увеличение продолжительности сохранения позы на носке одной ноги;

• сокращение подготовительных движений, времени входа в равновесие, достижения нужной амплитуды, расположения звеньев тела;

• отдельная проработка движений руками, головой в момент фиксации равновесия;

• перемена позы в равновесии (высокое/переднее, заднее/боковое/переднее, боковое/наклон в заднее и т.п.);

• серии фиксации равновесий в различных соединениях (пружинящие поднимания на носок при сохранении позы, то же после поворота на 180, 360 и более градусов, прыжок/равновесие/поворот/наклон и т.д.).

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

Специфические элементы художественной гимнастики (волны и взмахи), утратившие свое значение для квалифицированных гимнасток, принесут пользу в работе с детьми. Целостная волна из различных исходных положений может служить средством овладения устойчивым равновесием в упражнениях с предметами. Другие способы направленные на повышение устойчивости тела: удлинение времени сохранения поз, временное исключение зрительного контроля, вестибулярные нагрузки, уменьшение площади опоры, увеличение высоты опорной поверхности, включение предварительных или сопутствующих движений и др. Устойчивость зависит от силы, гибкости, координации, сложности элемента, сбивающих факторов, выработанное автоматизмов.

Программу совершенствования функции равновесия можно представить следующим образом:

• фиксации поз;

• вестибулярные нагрузки как сбивающий фактор до и после фиксаций;

• манипуляции предметами во время фиксаций позы на всей стопе, на носках (в различных исходных положениях), на одном носке (собственно равновесия);

• увеличение продолжительности фиксаций;

• сокращение подготовительных движений перед принятием позы;

• перемена позы в равновесии (медленно, быстро);

• сохранение равновесия с прыжком, поворотом, наклоном, усложняющимися манипуляциями предметом;

• исключение зрительного контроля;

• отдельная проработка в равновесии движений головой, руками, туловищем, ногой, предметом (разные предметы, разные структурные группы);

• серии фиксаций в соединениях и цепочках движений (на одной ноге - пружина на носок; поворот - равновесие; прыжок - поворот – равновесие – наклон), чередуя правую и левую ноги, на двух ногах – на одной. Внимание гимнасток последовательно направляется на совершенствование динамической осанки, расположение звеньев, увеличение амплитуды. Затем совершенствование быстрых, плавных, средней скорости переходов в позу и выходов из нее.

**Повороты в художественной гимнастике**

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

Возможность приложить усилия на некотором расстоянии от оси вращения в теле человека имеется в трех местах:

1. стопа;

2. тазовый пояс;

3. плечевой пояс.

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

• Силой отталкивания от опоры.

• Движением маховых звеньев рук и свободной ноги в сторону вращения.

• Силой трения, зависящей от площади опоры и характера покрытия.

• Позой гимнастки во время поворота, от которой зависит момент инерции тела гимнастки (чем меньше этот показатель, тем больше скорость поворота).

Действия гимнастки, обеспечивающие приближение масс (звеньев) тела к оси вращения, приводят к ускорению поворота (поворот с захватом ноги вперед, в сторону, назад с амплитудой 180°). Наоборот, изменения позы, связанные с удалением массы тела от оси вращения, замедляют поворот (в положениях горизонтального равновесия). Таким образом, гимнастка может за счет изменения позы влиять на скорость поворота во время самого вращения без добавления "форса".

Классифицировать повороты следует:

• по способу исполнения;

• по позе;

• по продолжительности.

По способу исполнения различают повороты:

• переступанием;

• скрещением;

• смещением стопы;

• одноименным вращением в сторону опорной ноги;

• разноименным вращением в противоположную сторону;

• выкрутом от маховой ноги;

• серийно;

• поточно.

Позы поворотов классифицируются следующим образом:

• простые позы: согнув ногу вперед к колену опорной, пассе, согнув ногу назад колено к колену опорной;

• позы переднего равновесия: высокого, горизонтального, низкого, активные и пассивные;

• позы бокового равновесия;

• позы заднего равновесия;

• позы атиттюда - активно и пассивно;

• позы кольцом - пассивно и активно.

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

В последние годы арсенал поворотов у гимнасток заметно обогатился новыми формами. Официально признаны и включены в таблицы трудности повороты в приседе, с постепенным сгибанием и выпрямлением опорной ноги, повороты с наклонами вперед и назад, повороты на коленях. Соответственно и методика обучения должна быть нацелена на освоение всех имеющихся разновидностей поворотов. В связи с этим целесообразно построить такую классификацию, которая бы отражала современные тенденции и дала бы возможность выделить профилирующие упражнения. Основой для ее построения может служить таблица трудностей правил соревнований. Все повороты можно выполнять в одноименную и разноименную стороны, сразу вставая на носок опорной, либо спружинив на нее (из положения выпада или угол, стоя на опорной).

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

1. Повороты на двух ногах с переступанием.

2. Скрестный поворот на 360°.

3. Поворот, переступая на одной ноге (тур лян), другая согнута в различных положениях или назад на 45°.

4. Поворот на 360° с ногой, согнутой вперед, в сторону, носок у колена.

К профилирующим можно отнести упражнения, отражающие сходные способы выполнения:

1. Поворот с ногой в пассе на 360°, 720° одноименной и разноименной.

2. Поворот с ногой вперед и в сторону на 90°, на 360° (для этой группы поворотов характерен замах, как руками, так и свободной ногой).

3. Поворот с ногой назад, поднятой на 90°, 360° (замах выполняется только руками, необходим навык "жесткой" спины).

4. Поворот в переднем горизонтальном равновесии на 360°.

5. Поворот н ногой вперед в приседе ("казак").

6. Поворот с ногой назад в приседе на 360°.

7. Поворот на колене на 360°.

К профилирующим комбинациям можно отнести различные способы соединений поворотов:

1. Без смены опорной ноги с опусканием на пятку:

• одноименный 360° нога назад (45°, 90°) + 360° - согнута вперед, носок у колена опорной ноги;

• разноименный 360° нога согнута в аттитюд вперед + такой же. 2. Со сменой опоры:

• одноименный 360° нога вперед на 90° + разноименный 360° в аттитюде;

• разноименный в аттитюде + одноименный с захватом вперед. *Основы техники поворотов*.

В структуре поворотов, как и в любом техническом движении, можно выделить стадии.

В наиболее сложных поворотах можно выделить 4 стадии:

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

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

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

4. Завершающая стадия. Связана с остановкой поворота и выполнением связующих действий. Это может быть остановка приставлением свободной ноги к опорной (из этого положения можно выполнить последующий прыжок толчком двумя). Либо торможение опусканием на всю стопу и последующий поворот, либо равновесие, либо прыжок толчком одной. Так же, что очень эффектно, это может быть постепенное "затухание" в равновесии на носке.

Скрестный поворот на 360° Этот элемент позволяет овладеть вращением с выпрямленным положением тела, которое потребуется в дальнейшем для выполнения более сложных форм. Помимо того, что при выполнении скрестных поворотов тренируется вестибулярная сенсорная система, мы достигаем также технического эффекта, связанного с овладением умением переносить тяжесть тела на одну ногу и четко завершать поворот, быстро и плотно приставляя ногу. Этого и следует добиваться от гимнасток, давая им те или иные варианты скрестных поворотов. Скрестные повороты выполняются из сомкнутой стойки на носках, руки в стороны. Занося ногу скрестно вперед или назад, носком оттолкнуться от пола и придать телу вращение на опорной ноге. После поворота на 180°, когда ноги снова оказываются в сомкнутой стойке, слегка приподнимая носок рабочей ноги, чтобы не помешать вращению, прижать его к полу, после поворота еще на 180° (т.е. возвращения в и.п.), ноги плотно сомкнуты. Чтобы ускорить вращение, руки быстро поднимаются в III позицию. Туловище и голова сохраняют прямое положение. В зависимости от постановки ноги скрестно спереди или сзади будет выполнен одноименный, либо разноименный поворот. При обучении нужно строго следить за сохранением прямого, подтянутого положения тела, сохранять "стержень устойчивости" на опорной ноге. При завершении обычно проявляются все ошибки, характерные для поворотов: схождение с места, изгибы и наклоны туловища, оседание на опорной ноге, сгибание ног, неплотное приставление и т.п. Все эти нюансы могут оказать существенное влияние на последующую технику. Правильное, качественное выполнение этой формы поворота застрахует гимнасток от всех перечисленных ошибок и недостатков исполнения. После обучения завершению поворота в VI нужно научить также завершать его в условной III позиции. Повороты, переступая на носках. В завершенном виде этот элемент выглядит как балетное шэне. Его освоение связано не столько с овладением собственно вращением на носке, сколько со специфическими движениями головы, поначалу отстающей от движения плеч, а затем опережающей их. Этот элемент очень важен для тренировки контроля за направлением взгляда в упражнениях с предметами, а также различных вариантов маховых движений рук.

Осваивать данный элемент следует постепенно, начиная с поворота на 180°.

И.п. - боком к основному направлению, правая рука в I позицию, левая в сторону, смотреть вправо:

1. Шагом правой в сторону на носок с одновременным махом правой рукой в сторону, выполнить поворот направо на 180°.

2. Приставляя левую ногу в сомкнутую стойку на носках, левую руку в I позицию, правую в сторону, голову повернуть налево, то есть взгляд не меняет своего направления. Повторить то же с левой ноги, с поворотом налево.

После освоения предварительного полуповорота разучивается вторая его половина - быстрый поворот головы и всего туловища по ходу движения в момент не приставления, а переступания на другую ногу, что позволяет завершить вращение на 360° и повторить его с той же ноги. Руки во второй половине вращения проходят через I позицию. После освоения серий поворотов, переступая на носках, с контролем за положениям головы, рук, туловища, выпрямляемых в различном темпе, в соединениях с другими элементами, следует приступать к варьированию положений рук как во время поворотов, так и в позах предшествующих и завершающих серию. Это связано в первую очередь с тем, что обычно этот тип поворота выполняется после броска, во время полета предметов и завершается ловлей в самых различных вариантах.

Поворот на 180° и 360° шагом на носок Другая нога согнута в сторону, стопа у щиколотки сзади, формирует очень важное умение, связанное с быстрым переносом тяжести тела на одну ногу и сохранением устойчивости во время поворота.

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

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

- 3 - полуприсед на опорной;

- 4 - левую ногу в сторону на носок, правую руку в сторону, смотреть через левое плечо; 5-8 - то же в другую сторону

При повороте на 360° движение завершается быстрым переходом на свободную ногу в и.п. и повторяется с той же ноги.

Повороты переступая на всей стопе с различными положениями свободной ноги призваны с одной стороны к тому, чтобы обучить элементам динамической осанки, характерной для различных поворотов, с другой - осваивается важнейший момент, связанный с координацией движений при "взятии форса", а именно, начало поворота тела и отрывание пятки от пола. Простейшая форма - это стойка на одной ноге, другая согнута вперед, носок у колена опорной, руки в стороны. Эта форма встречается в комбинациях довольно часто в поворотах различной трудности. Недостаточное внимание к освоению этой простой формы приводят к множеству ошибок в технике.

Попробуем отметить некоторые ее особенности:

- опорная нога абсолютно прямая, свободная - максимально согнута, колено приведено внутрь и находится примерно на средней линии тела.

- Стопа свободной ноги натянута и плотно прижата носком к внутренней поверхности бедра опорной.

- Гимнастка должна делать усилие бедром вверх, как бы удерживая большую тяжесть. В то время как опорная нога и бедро свободной ноги стремятся вверх, плечи и прямое туловище крепко установлены и как бы вдавливаются в землю, без изгибов и наклонов, плечи параллельны полу и по ощущению скорее чуть сзади, несколько отклоняясь от высоко поднятого колена.

- При взгляде сбоку бедро свободной ноги не ниже горизонтали. Усилия с ноги и туловища не должны передаваться на кисти рук, которые свободны, мягки и красивы. Голова слегка приподнята, являясь естественным продолжением выпрямленной, даже "вытянутой" шеи, взгляд прямо, в отличие от равновесия здесь фиксация взгляда на полу не требуется. Используются лишь ориентиры, определяющие направление, угол поворота.

*Техника исполнения*.

Поворот начинается одновременно всем туловищем, без скручивания, как только в голени возникает ощущение поворота, пятка слегка приподнимается и стопа перемещается вслед за туловищем поворотом на носке. Перемещения пятки должны быть небольшими, не более 45°. Движения плавными, без колебаний и сотрясений туловища, дополнительных движений руками, свободная нога не изменяет своего положения. Постепенно вводятся различные варианты: меняется скорость поворота, положение тела (различные арабески, аттитюды, нога вперед, в сторону и т.д.). Поворот завершается фиксацией стойки на носке в той же или измененной позе, а в дальнейшем может переходить и во вращение на носке. Поворот из выпада с ногой, поднятой назад Умение выполнить поворот на 180°, 360°, 540°, 720° и т.д. свидетельствует о владении важнейшей структурной группой элементов, что позволяет в дальнейшем осваивать самые разнообразные и перспективные формы. *Техника исполнения*.

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

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

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

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

Выполнить то же в другую сторону.

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

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

Совершенствуют эту форму поворотов, увеличивая продолжительность вращения, варьируя его темп, используя разные положения рук, изменяя высоту поднятой ноги, включая наклон туловища во время поворота, соединяя его с другими формами поворотов и структурными группами.

Очень эффектны упражнения с включением круговых движений туловища в момент поворота и после него. Поворот с ногой, согнутой в сторону, носок у колена опорной Представляет собой не столько самостоятельную группу поворотов, сколько технический элемент, имеющий важнейшее значение для перемены положения свободной ноги. При этом следует учитывать, что речь идет не только о свободной ноге, но и обо всей позе тела, через которую возможен грамотный и эффективный переход в другую.

Повороты в аттитюдах

Разноименные и одноименные повороты в аттитюдах являются как бы развитием поворотов в арабесках, позволяющим придавать движению окраску, используя ракурсы. Подходы перед поворотом значительно варьируются: с шага, из выпада, из IV позиции, с носка, в полуприседе и т.п. Наиболее вероятной ошибкой при исполнении разноименных поворотов после подхода является супинация бедра, невыворотная постановка стопы перед поворотом, гимнастка "крадет" градусы, выполняя дополнительный разгон, облегчающий взятие форса. Средства борьбы с подобными ошибками могут служить серии пружинящих подъемов на носок в позе аттитюда с имитацией взятия необходимого форса руками и свободной ногой.

При одноименных поворотах в аттитюдах гимнастки должны приучаться к правильной фиксации необходимого угла наклона таза, поскольку частой ошибкой является необоснованная перемена положения тела - рефлекторное выпрямление туловища, опускание бедра, либо отведение его в сторону, что также связано со слишком высоким положением плеч: пытаясь удержать ногу при поднятом, выпрямленном туловище, гимнастка слегка отводит выворотную ногу в неэстетичную позу. Е.А Крапивина (1988) определяет принцип, который должен быть положен в основу обучения вращениям: методику обучения вращательным движениям определяет комплексное воздействие, направленное на совершенствование сенсомоторной функции, улучшение позной устойчивости и повышение вариативности навыка вращательных движений. Это положение позволяет конкретизировать основные предпосылки обучению поворотам.

Физическая готовность.

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

• развитие координационных возможностей, связанных с умением удерживать общий центр тяжести (ОЦТ) над площадью опоры в условиях динамического равновесия;

• улучшение способности использования сенсорных систем (зрительной, проприорецептивной в оценке положения тела в пространстве).

Техническая готовность.

1. Обучение поворотам возможно только после овладения гимнастками соответствующими равновесиями.

2. Определенный уровень хореографической подготовленности, овладение основными элементами классического экзерсиса (пассе, фондю, релеве, тур лян, простейшие туры у опоры, на середине).

В целом методика обучения поворотам заимствована из опыта хореографической подготовки:

1. Разучивается исходное положение.

2. Разучивается принятие соответствующей позы из исходного положения в согласовании с движением маховых звеньев.

3. Формируется навык отталкивания с одновременным поворотом пятки и принятием пространственно точных положений рук, ног, головы (поворот на 90°, 180°, 360°).

4. Разучивается остановка после поворота (на носках, в равновесии).

**Прыжки в художественной гимнастике**

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

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

Силами, содействующими высокому вылету, являются:

1. Предварительный разбег (наскок), позволяющий набрать скорость движения;

2. Активное движение маховых звеньев - рук и ног в соответствующую взлету сторону.

Силами, препятствующими высокому вылету, являются:

1. Сила тяжести тела: чем больше вес гимнастки, тем при прочих равных ниже вылет;

2. "Разболтанность" звеньев тела, когда усилия, направленные на вылет, растворяются в колебательных движениях тела гимнастки.

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

• правильно разбегаться, чтобы создать оптимальные условия для выталкивания;

• резче, быстрее и сильнее отталкиваться;

• помогать однонаправленной работой маховых звеньев;

• держать тело, как жесткую конструкцию;

• не иметь лишнего веса.

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

1. быстрое движение ног в нужном направлении,

2. быстрое сгибание ног нужным образом,

3. быстрый наклон туловища в требуемом направлении при соответствующих, целесообразных и красивых движениях рук.

Механизм приземления заключается в пружинном - как бы сопротивляясь, небольшом сгибании ног. Если этого не будет, то приземление будет жестким и может привести к травмам ног и позвоночника. Если сгибать ноги не сопротивляясь, то можно упасть или сесть на пол. Все существующие прыжки можно классифицировать по способам отталкивания и приземления. Практически все прыжки можно выполнять с поворотами на 90°, 180°, 360°.

Элементы "школы", базовые навыки:

1. Прыжок выпрямившись.

2. Прыжок выпрямившись с поворотом на 360°.

3. "Открытый" толчком двумя ногами, приземлением на одну.

4. В кольцо одной толчком двумя.

5. Шаг - наскок на две.

6. Ассамбле.

7. Скачок.

8. Толчком одной, махом вперед другой.

9. "Открытый" толчком одной.

10. Пружинный бег.

11. Касаясь толчком одной.

12. Со сменой прямых ног впереди, сзади.

Профилирующие элементы:

1. Толчком двумя.

2. Толчком двумя "разножка".

3. Толчком двумя прогнувшись.

4. Толчком двумя в кольцо одной.

5. Толчком одной махом вперед другой с выкрутом.

6. "Казак".

7. Шагом толчком одной.

8. Касаясь в кольцо.

9. Перекидной.

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

*Физическая готовность* Укрепление мышц стопы и голени.

*Техническая готовность*

• Умение выполнять пружину ногами.

• Умение сохранять правильную осанку.

• Навык выпрямленных коленей, оттянутых носков.

Последовательность обучения

1. Повторить пружины ногами, добиваясь упругого подседания с перекатом с полупальцев на всю стопу и активного разгибания стопы и коленей с сохранением осанки.

2. Постепенно увеличивая темп исполнения пружинных движений, перейти на прыжки.

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

1. Ноги врозь/вместе, на месте и с продвижением.

2. Сгибая ноги назад и вперед.

3. С разведением ног в полете.

4. С поворотами на 90°, 180°, 360°.

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

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

**"Скачок"**

Это один из простейших прыжков, в процессе освоения которого формируется навык отталкивания одной и приземление на толчковую. *Физическая готовность*. Укрепление мышц стоп и голени.

*Техническая готовность*.

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

• Умение сохранять осанку.

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

1. Повторить высокий шаг с разноименным положением рук.

2. Выполнить шаги с остановкой в позе прыжка. Добиться четкой формы.

3. Переменный шаг, спружинив - стойка на носке, другая нога согнута в колене.

4. То же, но выполнив прыжок.

Одним из базовых навыков, способствующим обучению толчку одной и эластичному приземлению, можно считать пружинный бег. На освоении этого упражнения настаивают Н.А. Овчинникова и Е.В. Бирюк (1998): "К сожалению, гимнастки не всегда выполняют правильно и эффективно это упражнение, которое состоит в мощном упругом толчке с короткого полуприседа одной ногой, другая в полете выпрямляется вертикально вниз и с носка принимает на себя вес тела при приземлении, после чего происходит немедленный толчок и следующий прыжок.

Прыжки выполняются поочередно правой и левой ногой. Плечи опущены, туловище прямое, руки работают как при ходьбе, очень сдержанно, в полете они выпрямлены, опущены и прижаты к телу. Высота полета может быть очень небольшой - когда носки чуть отрываются от пола, в этом случае основная нагрузка падает на стопы и максимальной - большим зависанием с прямыми ногами, вытянутыми носками, приподнятой головой.

В основной части урока эти прыжки выполняются в чередовании с доскоками. В вводной части урока упражнение, выполняемое с постепенным увеличением высоты, прекрасно разогревает стопы и содействует общему оживлению обмена веществ, что позволяет сократить время разминки и заменяет длительный бег по кругу, которым иногда злоупотребляют". Это упражнение само по себе является средством повышения как физической, так и технической готовности гимнасток к освоению прыжков. Однако это упражнение можно давать уже достаточно подготовленным гимнасткам. Младшие гимнастки с ним не справляются.

Из профилирующих упражнений наиболее широко применяемым и в то же время наиболее полно изученным является **прыжок шагом**. В настоящее время технически совершенным считается прыжок шагом с разведением ног намного более 180°. Анализ видеосъемки показал, что гимнастка во время фазы амортизации (подседания) очень резко выполняет взмах ногой вперед-вверх на уровень головы, при этом туловище слегка наклоняется вперед. По данным Р.И. Тарнопольской (1986) высшая точка маха (торможение) должна совпасть с фазой отталкивания (отрывом толчковой ноги от опоры). Но в настоящее время лучшие гимнастки продолжают взмах ногой и после отталкивания, когда толчковая нога поднимается высоко назад, как правило выше 90° (115°-125°). Во время этого мощного взмаха ногами гимнастка продолжает подъем вверх, выпрямляя при этом туловище. После высшей точки полета маховая нога начинает опускаться, готовясь к приземлению, а толчковая еще долго удерживается на уровне выше горизонтали. Таким образом, за счет высокой амплитуды прыжка создается зрительное впечатление продолжительности сохранения формы прыжка в полете. Но прыжок с такими характеристиками доступен лишь гамнасткам высокого класса.

Начинать же обучение возможно, имея для этого самые необходимые предпосылки.

*Физическая готовность*.

1. Достаточный уровень прыгучести.

2. Достаточный уровень пассивной гибкости - возможность сесть на шпагат. 3. Скоростная сила ног - выполнение махов ногами до уровня плеч. *Техническая готовность*.

1. Сформированные базовые навыки отталкивания и приземления разными способами.

2. Умение выполнить пружинный, широкий бег.

3. Владение разбегом.

Последовательность обучения:

• Разбег, широкий прыжок через воображаемое препятствие ("лужу", "пропасть" и т.п.) или реальное с использование ориентиров.

• "Разножки" с опорой о гимнастическую стенку.

• Поза шпагата с концентрацией внимания на положениях рук, корпуса, головы, а также на мышечных ощущениях.

• Повторение прыжка касаясь, с акцентом на удержание ноги назад.

• Прыжок толчком одной, махом вперед другой, приземлением на толчковую с акцентом на взмах ногой и сдержанным опусканием.

• Прыжок шагом в целом.

Этап углубленного разучивания и совершенствования может продолжаться годами по мере возрастания физических и координационных возможностей гимнасток. По мере совершенствования гимнастка будет иметь возможность овладевать и другими, более сложными прыжками в этой группе прыжковых упражнений.

**Акробатические и партерные элементы**

Акробатические элементы широко применяются во всех спортивных видах гимнастики: акробатике, спортивной и художественной гимнастике. Отличительной особенностью акробатических упражнений является их искусственность, то есть отвлеченность от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки. Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову.

Основным механизмом акробатических движений является вращение тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счет вращения вокруг горизонтальных осей: фронтальной - движение вперед и назад и сагитальной - движение в сторону. Достигается вращательный момент за счет поочередной опоры разными частями тела или по тому же принципу в безопорной фазе.

Классифицируются индивидуальные акробатические элементы следующим образом:

во-первых, выделяют две группы элементов; статические и динамические,

во-вторых, каждая группа подразделяется на структурные группы.

I группа - статические положения:

• мосты - на двух и одной ногах, руках;

• шпагаты - на правую, левую ногу, поперечный;

• упоры - стоя, сидя, лежа;

• стойки - на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

II группа - динамические движения:

• перекаты;

• кувырки;

• перевороты;

• повороты;

• сальто.

Перекаты - это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Виды перекатов:

• по направлению: вперед, назад, в сторону;

• по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись. Кувырки - это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Виды кувырков:

• по направлению: вперед и назад;

• по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно;

• по соединениям: в стойку на голове, в стойку на руках.

Кувырки вперед могут также выполняться с фазой полета. Перевороты - это вращательные движения тела с полным переворачи ванием и промежуточной опорой.

Перевороты делятся на:

• медленные;

• темповые.

Медленные перевороты (их еще называют перекидками) выполняются равномерным вращением тела без фазы полета, темповые перевороты имеют одну или две кратковременные фазы полета.

Виды переворотов:

• по направлению - вперед, назад, в сторону;

• по способу опоры - через касание двумя руками, одной рукой и на предплечьях.

Сальто - это полное переворачивание тела в безопорной фазе (в полете).

Виды сальто:

• по направлению - вперед, назад, в сторону;

• без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»;

• однооборотные и 2-4 оборотные.

Обучение акробатическим элементам осуществляется по общим правилам, но имеет некоторые особенности:

• при обучении акробатическим элементам широко применяется метод страховки и помощи;

• чаще, чем обычно применяется метод раздельного обучения. Например, при обучении перевороту вперед на одну ногу, раздельно изучаются стойка на руках и мост на одну ногу, затем элементы объединяются;

• особенно важно определить рациональную последовательность обучения (так перекаты, надо изучать до переворотов);

• необходимо располагать специальным оборудованием: ковер, дорожка, маты, тренажеры.

**Партерные элементы**

Партерные элементы - это различные позы и движения в низких положениях: седах, упорах, положениях лежа. Эти движения известны давно, но выделены они в отдельную структурную группу только в 1982 году в связи с их возросшей популярностью, и чтобы отделить их от акробатических элементов, количество которых в одной спортивной комбинации по художественной гимнастике регламентировано. Классификация партерных элементов:

• седы: обычный, на пятках (е), бедре, ноги врозь, углом;

• упоры: присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади;

• положения лежа: на спине, животе, боку;

• движения: повороты, переползания, перекаты.

**Ходьба, бег и танцевальные элементы**

Ходьба и бег - это различные виды передвижений, характеризующиеся своеобразными способами постановки ног на опору и положениями ног в безопорном положении. Различия в ходьбе и беге заключается в наличии или отсутствии полетной фазы: в ходьбе её нет, а в беге - есть.

Спортивные виды ходьбы:

- походный,

- строевой,

- гимнастический (с носка),

- на носках,

- на пятках, на внешнем своде стопы,

- в выпаде,

- полуприседе, приседе,

- упоре присев,

- упоре стоя на коленях,

- упоре стоя сзади и др.

Спортивные виды бега:

- семенящий,

- колени вперед,

- колени назад,

- выбрасывая ноги вперед, назад,

- скрестный,

- приставной,

-переменный,

- спиной вперед,

- с поворотом.

Специфические виды ходьбы и бега: мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий.

**Танцевальные элементы** - это характерные шаги, позы, движения, стилистические положения или движения рук и головы, заимствованные из народных, современных и историко-бытовых танцев. Они используются в качестве стилизующих и связующих движений при использовании соответствующей танцевальной музыки и значительно обогащают выразительные средства гимнасток. Ходьба, бег и танцевальные элементы являются отличной школой движений, средствами формирования многих важных эстетических качеств.

В обучении этим элементам обычно придерживаются следующего порядка:

• вначале изучаются движения ног, затем рук, и, наконец, их координация;

• вначале изучаются элементы, затем соединения и потом комбинации элементов по частям.

**Основы техники, классификация и методика обучения упражнениям с предметами.**

Общая характеристика и история возникновения упражнений с предметами. Упражнения с предметами составляют основное содержание соревновательных программ по художественной гимнастике. Соревновательные комбинации гимнасток высшей квалификации представляют собой сплав разнообразных движении телом с различными движениями предметами, выполняемые в сочетании с музыкой. Применяемые в художественной гимнастике предметы отличаются по| форме, фактуре и размерам.

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

**Обруч** - это предмет в форме круга, внутренним диаметром 80-90 см, толщиной (поперечным диаметром) 0,8-1,5 см, весом минимум 300 грамм, сделанный из пластмассы. Ранее применялись обручи из дюралюминия и дерева. Цвет по выбору.

**Мяч** - это резиновый шар, диаметром 18-20 см, весом минимум 400 грамм. Цвет по выбору.

**Булавы** - это два предмета, состоящие из бочкообразного тела, сужающейся шейки и шарообразной головки. Диаметр головки до 3 см, длина булавы 40-50 см, вес каждой булавы минимум 150 грамм. Цвет по выбору.

**Лента** - это конструкция из палочки-трости длиной 50-60 см, диаметром 1 см, подвижного крепления - карабинчика и полоски ткани длиной 6 м + подгиб 1 м и шириной 4-6 см, весом минимум 35 грамм (без трости). Цвет по выбору.

Для занимающихся художественной гимнастикой младшего и среднего возраста не только разрешается, но и рекомендуется применять предметы пропорционально уменьшенных размеров. Предметы, применяемые в художественной гимнастике, были отобраны из разных источников.

Упражнения со скакалкой и мячом были заимствованы из детских игр. Они вошли в отечественную художественную гимнастику с момента её зарождения (с 1934 года) естественно и просто. Практически сразу же они были признаны и в международной художественной гимнастике, став обязательными предметами с 1965 года.

Упражнения с обручами использовала в работе с детьми одна из основательниц художественной гимнастики Е.Н. Горлова ещё в 20-е годы. Впервые с дюралюминиевыми обручами выступили 250 студенток ГАФК имени П.Ф. Лесгафта в 1946 году и с этого момента они вошли в отечественную программу художественной гимнастики. В международную программу вошли вначале деревянные обручи в 1967 году, но позднее они были вытеснены пластмассовыми.

Упражнения с булавами широко использовалась еще в середине 19 века в чешской Сокольской гимнастике, затем в середине 20 века они применялись в спортивной гимнастике. В отечественной программе художественной гимнастики они появились с 1950 года, но в 1960 году были заменены вымпелами. Однако в международной программе в 1973 году признание получили именно булавы. Лента стала известна как предмет для танцев благодаря балету Рейнгольда Глиера "Красный мак" в 1927 году.

Идея танца с лентой принадлежала её первому исполнителю Асафу Мессереру, который в детстве видел подобный танец в исполнении бродячих китайских фокусников. В отечественной художественной гимнастике лента начала применяться сразу же, но в первой классификационной программе она была лишь произвольным упражнением, а с 1954 года стала обязательным предметом. В международную I программу лента вошла в 1971 году.

**Биомеханические основы классификации упражнений с предметами** Предметы художественной гимнастики хоть и имеют разную форму, фактуру, размеры и требуют к себе специфического подхода, но всё же с точки зрения техники как способа движения, у них есть общее - все они физические тела и их движения подчиняются обшим законам механики.

С точки зрения механики предметы, как физические тела, могут совершать:

• поступательные движения по той или иной траектории;

• вращательные движения вокруг той или иной оси;

• вращательно-поступательные движения - двигаться по определенной траектории, вращаясь вокруг внутренней оси.

В упражнениях с предметами предмет может находиться:

• в связанном положений - в руке, на ноге, на туловище;

• в свободном положении - без гимнастки.

Находясь в связанном положении, предмет может:

• двигаться вместе с движением руки (ноги, туловища) - тогда по отношению к предмету действия гимнастки достаточно обозначить как удержание или баланс;

• предмет может двигаться в руке единственно возможным способом - i вращаться, то есть гимнастка может совершать вращательные движения;

• предмет может двигаться вместе с рукой и в руке, то есть совершать весьма разнообразные по конфигурации движения, которые условно могут | быть названы "фигурные движения".

Находясь в свободном положении, предмет может:

• лететь, то есть находиться в безопорном положении, что происходит в

• результате выпуска, выброса или отскока предмета, поэтому эту группу движений справедливо назвать "бросковые движения";

• предмет может свободно катиться по полу или телу гимнастки и, естественно, что эти движения называются перекатными движениями.

Кроме вышеперечисленного, гимнастка сама может двигаться по отношению к предмету:

- прыгать через него или в него,

- входить в предмет другим способом,

- катиться на нем, вращаться и т.д.

Но предмет при этом уже двигается одним из вышеназванных способов, поэтому выделять эти движения в отдельную группу с точки зрения биомеханики нецелесообразно.

Таким образом, опираясь на биомеханические закономерности упражнений с предметами, целесообразно *классифицировать их следующим образом*:

1. Удержание и баланс.

2. Вращательные движения.

3. Фигурные движения.

4. Бросковые движения.

5. Перекатные движения.

При этом "мелкая работа" предметами называется манипуляциями. В движениях предметами, как и в движениях телом, обычно выделяют пять фаз:

1. Исходное положение (пусковая поза).

2. Подготовительные действия (подготовительная фаза).

3. Основные действия (пусковая фаза).

4. Фаза реализации.

5. Завершающая фаза.

Исключение составляют бросок и ловля предметов - их следует рассматривать как двойное движение, состоящее из сдвоенного числа фаз.

**Удержание и баланс предметов**

Разная форма предметов предопределяет разные способы удержания предметов.

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

Кроме этого, скакалку можно держать:

- за один конец;

-за два конца одной рукой;

-за середину одной и двумя руками;

-за середину и конец;

-сложенной в 2-4 раза одной и двумя руками

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Структурные**  **группы** | **Типы упражнений** | **Виды упражнений** |
| Броски и переброски | прямые | боковые, лицевые, горизонтальные |
| обводные | под руку, ногу, плечо, за спину |
| крученые | по различным осям |
| нетипичным захватом | ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета |
| двух предметов | параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные |
| Отбивы | об пол | вперед, назад, в сторону |
| телом | кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью |
| Ловли | простые | вперед и над собой, сбоку |
| обводные | под рукой, ногой, за спиной, за головой |
| сложные | в перекат, обкрутку, вращение и др. |
| нетипичным хватом | на ногу (и), на туловище, за конец, и за середину предмета |
| Передачи | простые | перед собой и над собой |
| обводные | под рукой, ногой, за спиной, за головой |
| Прекаты | по полу | вперед, назад, в сторону, обратный, по дуге |
| по телу | по кистям, одной и двумя рукам, по груди и плечам, по передней, задней и боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях |
| Вращения | на руках | на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях |
| на туловище | без и со смещением |
| на ногах | на двух и одной, свободной и опорной |
| Вертушки | на полу | без и со смещением |
| на теле | на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям без и со смещением |
| Обкрутки | рук (и) | кисти, кистью, предплечья, плеча всей руки |
| туловища | шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища |
| ног(и) | стопы, глени, всей ноги |
| Круги восьмерки |  | малые, средние и большие в разных плоскостях |
| Спирали  змейки | вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях |
| Прыжки через предмет | с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом | вперед, назад и в сторону; с различным положением тела |
| через движущийся предмет | катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом |
| Элементы входом в предмет | надеванием | махом вперед, назад, внутрь, наружу |
| набрасыванием | горизонтально и с вращением вперед, назад и в сторону |
| шагом прыжком | в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся, вертящийся и т.п.) |
| Складывание предметов | соединением концов поочередными перехватами | перед собой, сзади, сбоку, над и за головой |
| задеванием части тела обкручиванием | рук (и), ног (и), туловища |

**Классификация упражнений с предметами**.

Обруч обычно удерживается одной рукой и имеет два способа хвата:

• жесткий хват - обруч зажимается в кулак, как скакалка;

• свободный хват - обруч располагается на внутреннем ребре ладони между большим и указательным пальцами.

В связи с тем, что обруч - плоский предмет, его положение и движения различаются по плоскостям:

• лицевой;

• боковой;

• горизонтальной;

• наклонной.

В некоторых случаях обруч может удерживаться двумя руками жестким хватом снизу и сверху.

Мяч обычно удерживается на ладони при слегка разведенных пальцах кисти, основная опора мяча о ладонь осуществляется у основания пальцев, сама ладонь не касается мяча, подушечки пальцев касаются мяча лишь слегка, фиксируют, но не вжимаются в него. Запрещено прижимать мяч к запястью, предплечью или телу.

Прекаты по полу вперед, назад, в сторону, обратный, по дуге по телу по кистям, одной и двумя рукам, по груди и плечам, по передней, задней и боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях.

Вращения на руках на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях на туловище без и со смещением на ногах на двух и одной, свободной и опорнойю

Вертушки на полу без и со смещением на теле на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям без и со смещением .

Обкрутки рук (и) кисти, кистью, предплечья, плеча всей руки туловища шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища ног(и) стопы, глени, всей ноги Круги восьмерки малые, средние и большие в разных плоскостях спирали змейки вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях Прыжки через предмет с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом вперед, назад и в сторону; с различным положением тела через движущийся предмет катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом . Элементы входом в предмет надеванием махом вперед, назад, внутрь, наружу набрасыванием горизонтально и с вращением вперед, назад и в сторону шагом прыжком в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся, вертящийся и т.п.)

Складывание предметов соединением концов поочередными перехватами перед собой, сзади, сбоку, над и за головой задеванием части тела обкручиванием рук (и), ног (и), туловища.

Мяч относительно самый тяжелый предмет (400 грамм) шарообразной формы и достаточно большого для кисти диаметра (18-20 см), поэтому удержание его, которое специалисты называют балансом, даже при простых движениях рукой или телом, объективно технически трудное действие. Баланс мяча по сути - это сохранение устойчивого положения по отношению к кисти. По законам физики равновесие будет сохраняться, если проекция центра тяжести мяча не выйдет за пределы кисти. Поэтому во время движений рукой или телом необходимо так располагать кисть, чтобы она постоянно находилась под мячом.

Булавы обычно удерживаются за головку двумя способами:

• жестким хватом (как палочку ленты);

• свободный хват (как концы скакалки).

Кроме этого, булавы иногда удерживаются:

• за середину шейки (как жесткий хват обруча);

• за тело (таким же способом, как и за шейку).

Лента обычно удерживается следующим образом: конец палочки опирается в основание ладони, все пальцы, кроме указательного, собираются в кулак и зажимают палочку, указательный палец вытягивается вдоль палочки и фиксирует её.

**Вращательные движения предметами**

Вращательные движения предметами - это круговые движения кистью. *Вращательные движения классифицируются*:

• по месту расположения оси вращения;

• по плоскости вращения;

• по части тела, осуществляющей вращение.

Неполное круговое движение называется махом или покачиванием. Серия круговых движений, в которых ось вращения находится у края предмета, называется вращением. Круговые движения, в которых ось вращения проходит через диаметр предмета, называются вертушками.

Вертушки могут быть:

• связанные - с удержанием;

• свободные - опорные и полетные.

Опорой для вертушек может быть: пол; кисть; нога; тело. В том случае, когда ось вращения располагается снаружи от предмета и на какой-то части тела, выполняются обкрутки.

Обкрутки могут быть:

• руки;

• ноги;

• шеи;

• туловища;

• всего тела.

Кроме того, что вращательные движения различаются по типу вращений, они различаются по плоскости движений:

• лицевой;

• боковой;

• горизонтальной;

• наклонной.

Обычно вращательные движения выполняются рукой, но могут выполняться и другими частями тела: ногой, туловищем, шеей.

**Фигурные движения предметами**.

Фигурные движения - это условное название группы движений, в результате которых предметы описывают в пространстве определенный рисунок - фигуру.

Фигурные движения классифицируются:

- по рисунку предмета

- фигуре;

- по плоскости движений предметами.

В результате движений кистью одновременно со смещением всей руки или только кисти или другой части руки могут быть нарисованы следующие фигуры:

1.Круги:

- малые - кистью,

- средние - локтем,

- большие - от плеча.

2. Мельницы - сочетание малых кругов в определенной последовательности: а) двухтактные - два последовательных круга справа от кистей, затем два последовательных круга слева от кистей;

б) трехтактные - три последовательных круга справа, а затем слева от кистей;

3. Спирали - серия малых кругов, вытянутых в поперечную линию в виде спирали;

4. Восьмерки - это серия кругов в сочетании со смещением руки в названной форме. В зависимости от величины: малые, средние" большие;

5. Змейки - колебательные движения кистью: вверх-вниз или вправо-влево с вытянутой в длину формой.

Но плоскости выполнения фигурные движения могут быть:

• лицевые;

• боковые;

• горизонтальные;

• наклонные;

• круговые.

**Бросковые движения предметов**

Бросковые движения - это безопорные (полетные) движения предметов. *Бросковые движения классифицируются*:

1. По способу перехода предмета в безопорное положение:

а) выбросом - броски;

б) выпуском - переброски;

в) отскоком - отбивы.

2. По способу движения бросающей части тела:

а) махом;

б) разгибом.

3. По части тела, осуществляющей бросковое движение:

а) рукой или её частью;

б) ногой или её частью;

в) туловищем;

4. По направлению:

а) вверх;

б) вперед-вверх;

в) назад - вверх;

г) в сторону - вверх;

5. По наличию условного препятствия:

а) под руку;

б) под ногу;

в) под плечо;

г) за спиной;

д) за головой.

Основными, наиболее впечатляющими и трудными, являются следующие бросковые элементы: броски, отбивы и ловли, которыми завершаются все бросковые движения.

Броски - это движения, сообщающие предметам продолжительное безопорное (полетное) положение

. Бросок состоит из следующих фаз:

1 - подготовка к броску - принятие удобного положения;

2 - замах - движение по направлению противоположное броску, но обязательно в той же плоскости;

3 - разгон - активное движение руки в направлении броска;

4 - выброс - отпускание или выталкивание предмета;

5 - полет - нахождение предмета в безопорном положении.

Перемещение свободного предмета совершается по параболе. Высота и форма траектории зависит от исходных условий вылета - направления и скорости. Время полета зависит от скорости вылета, а скорость - от резкости (быстроты и силы) броска.

Отбивы - это движения, в результате которых предметы после соприкосновения с полом, частью тела или другим предметом приобретают полетное (безопорное) положение.

Отбивы состоят из следующих фаз:

1 - свободное перемещение предмета;

2 - контакт - столкновение с неподвижным или движущимся предметом, частью тела или полом;

3 - свободное перемещение по измененному направлению, где угол падения равен углу отражения.

Ловли - это прием предметов после свободного перемещения. Ловлями завершаются все свободные перемещения предметов: бросковые и перекатные движения.

Ловли состоят из следующих фаз:

1 - подготовка к ловле - подъем руки или другой часта тела навстречу предмету;

2 - сопровождение - движение принимающей части тела по направлению падения предмета с целью выравнивания скоростей, без чего будет либо отскок, либо очень жесткая ловля;

3 - контакт - соприкосновение ловящей части тела с предметом: контакт с мячом начинается с кончиков пальцев, остальных предметов - с касания ладони;

4 - торможение - постепенная остановка - движение по той же траектории с постепенным замедлением;

5 - завершение - прекращение движения (остановка) или переход в следующее движение.

**Перекатные движения предметов**.

Перекаты - это движение предметов путем ката по опорной поверхности от одного места до другого.

*Перекаты классифицируются*:

1. По месту ката:

а) по полу;

б) по телу или его части.

2. По продолжительности:

а) большой;

б) средний;

в) малый.

3. По линии горизонта:

а) горизонтальные;

б) горизонтально - вниз;

в) горизонтально - вверх.

4. По направлению (для пола):

а) вперед;

б) в сторону;

в) назад;

г) обратный;

д) по дуге или кругу.

5. По наличию или отсутствию сопровождения и коррекции:

а) свободный;

б) сопровождаемый.

Перекаты состоят из следующих фаз:

1. Подготовительная - принятие удобного положения.

2. Толчковая - подталкивание предмета в нужном направлении.

3. Качения - свободное или сопровождаемое перемещение.

4. Торможения или контакта.

5. Завершения - остановка или переход в другое движение.

Для выполнения перекатов по телу облегчающим моментом является образование наклонной плоскости вниз. Чем она круче, тем легче и быстрее катится предмет, но при этом его труднее остановить. Для завершения переката облегчающим моментом является образование наклонной плоскости вверх, тормозящей перекат. В принципе, перекат может выполниться и горизонтально, и горизонтально - вниз, и горизонтально - вверх. Направление переката будет зависеть от силы толчка.

**Правила обучения упражнениям с предметами**.

Обучение упражнениям с предметами строится в соответствии с общими основами, но имеет свои эффективные специфические правила:

1. Учить нужно не движением предметов, а действиям, обеспечивающим эти движения. Для этого незаменимыми являются имитационные упражнения.

2. Учить надо раздельно по структурным группам движений предметов. Только после освоения отдельных движений их можно объединять в соединения.

3. Учить движениям предметами надо изолированно от движений телом или при минимально необходимых, но, по мере освоения движений предметами, сочетать их с самыми разнообразными движениями тела по нарастающей трудности.

4. Чередовать обучение движениям предметами надо так, чтобы, во-первых, чередовать нагрузку на разные мышечные группы, и, во-вторых, чтобы предшествующие движения готовили к исполнению последующих.

5. При обучении движений предметами надо многократно повторять их, не менее восьми раз, при этом задание должно предусматривать возвращение в исходное положение.

6. Контролировать степень освоения движений предметами целесообразно по принципу "сколько из 10 раз получилось".

Для обучения упражнениям с предметами в учебно-тренировочных занятиях необходимо предусмотреть "предметные уроки". Обычно они проводятся как V-VI фрагменты от начала урока, но иногда целесообразно начинать с них учебно-тренировочные занятия.

Предметные уроки могут быть двух типов:

• обучающие;

• совершенствующие.

Обучающие предметные уроки строятся по вышеизложенным правилам. Совершенствующие предметные уроки состоят из трех частей:

1. Раздельно-изолированные движения предметами по структурным группам с минимально необходимыми, движениями телом.

2. Комбинаторное исполнение движений предметами разных структурных групп с минимумом движений телом.

3. Совмещенное исполнение движений предметами с самыми разнообразными движениями телом.

**2.2. рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

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

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

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

**2.3. планирование спортивных результатов.**

**2.4. организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Организации психологической подготовки.**

**Применения восстановительных средств.**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменки и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений. Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия: На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменки. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервнопсихическому восстановлению. Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебных занятий.

Планы применения восстановительных средств. Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнасту вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся: - рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни; - планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм; - применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками. Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления. «Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируется разгрузочные дни и дни отдыха. «Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня. «Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению). Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых гимнасткам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры. Массаж – уникальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах с гимнастками работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнасток. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток. Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенными средством восстановления. Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.). Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки). При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

**методические особенности обучения занимающихся на этапе начальной подготовки.**

- Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки

- Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости

- При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.

- Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.

- Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.

- Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.

- Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Основные задачи начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающегося.

2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.

3. Разносторонняя, сбалансированная общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей).

4. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами.

5. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами.

6. Развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.

7. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

8. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях, контрольных уроках.

Основными средствами начальной подготовки являются:

1. Упражнения в ходьбе и беге: спортивный, на носках, перекатный, мягкий, пружинистый высокий.

2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.

3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.

4. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, мячом, лентой.

5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом и лентой, развивающие мелкую моторику.

6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.

7. Подвижные и музыкальные игры.

8. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.

9. 1. упражнения на м-цы брюшного пресса

2 упражнения на м-цы спины

3 упражнения на боковые м-цы.

4 упражнения на развитие скорости

5 упражнения для м-ц рук и кистей

6 упражнения для м-ц ног и стоп

Школьный возраст - это возраст интенсивного роста и развития всех

функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Занятия на этапе начальной подготовки проводятся обычно 3-4 раза в неделю по 2-3 часа и должны различаться по содержанию, например:

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

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

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

Воспитательная работа проводится на учебно-тренировочных занятиях,

сборах и соревнованиях, а также в период участия в спортивно-показательных

выступлениях, праздниках, фестивалях и театрально-спортивных развлекательных шоу.

2. Цель, задачи, принципы и виды подготовки.

Подготовка в художественной гимнастике - многолетний круглогодичный специализированный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

Цель подготовки - последовательное освоение разрядных, квалификационных требований, участие в соревнованиях различного ранга вплоть до победы на Олимпийских играх.

Основные задачи подготовки в художественной гимнастике:

- всестороннее гармоничное развитие занимающихся;

- воспитание мотивации к систематическим учебно-тренировочным занятиям;

- соразмерное развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, координационных способностей, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости;

- формирование системы специальных знаний, умений, необходимых для успешной спортивной деятельности;

- воспитание морально-волевых, нравственных и эстетических качеств-музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

Виды спортивной подготовки:

- теоретическая подготовка - направлена на формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для двигательной деятельности;

- физическая подготовка - (общая и специальная) направлена на гармоничное физическое развитие, совершенствование общих и специальных физических качеств;

- техническая подготовка - в ней выделяют:

• беспредметную - обучение технике упражнений без предмета;

• предметную - обучение технике упражнений с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);

тактическая - способствует умению мобилизовать свои психофункциональные и двигательные возможности для соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка бывает - индивидуальная, групповая и командная - хореографическая подготовка -обучение элементам классического, историко - бытового, народного и современного танца;

композиционно-исполнительская подготовка - обучение методике подбора музыкального произведения, элементов и соединений для соревновательных видов многоборья;

музыкально-двигательная - освоение элементов музыкальной грамоты, обучение умению слушать и понимать музыку, содействовать развитию музыкальности - выразительности и творческой активности;

интегральная - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение соревновательной надежности, устойчивости к стрессу. Осуществляется в процессе соревнований и модельных тренировок.

Принципы подготовки:

Общепедагогические - сознательности и активности, научности, доступности и индивидуальности, непрерывности, цикличности, систематичности, синкритичности (совместная работа спортсменки и тренера), фасцинации (очарования).

Специальные (специфические)- направленности к высшим достижениям; максимальности и постепенности повышения требований к видам подготовки; «опережения»; соразмерности и сопряженности развития и совершенствования физических качеств; единство всех сторон подготовки.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Группа принципов** | **Название принципов** | **Сущность принципов** |
| 1 | **Общепедагогические** | Воспитывающего обучения | Воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности. |
| Сознательности и активности | Формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности. |
| Доступности и индивидуализации | Уче5т возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха. |
| Наглядности | Создание правильного представления (точного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия. |
| Прочности и прогрессирования | Достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований. |
| 2 | **Спортивной тренировки** | Направленности к высшим достижениям | Полное развитие способностей занимающихся и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга. |
| Специализация и индивидуализация | Сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе. |
| Единства всех сторон подготовки | Имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга. |
| Непрерывности и цикличности | Для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса. |
| Максимальности и постепенности повышения требований | Достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум – величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычным и позволяет постепенно повышать их. |
| Волнообразности нагрузок | Постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности. |
| 3 | **Методические принципы подготовки гимнасток** | «Опережения» | Опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективной программы. |
| Многоборности | Формирование высокой эффективности во всех видах. |
| Сопряженности | Поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку. |
| Соразмерности | Оптимально е и сбалансированное развитие всех физических качеств |
| Избыточности | Применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации трудных элементов больше, чем требуется. |
| Моделирование | Широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. |

**Методические особенности обучения занимающихся на учебно-тренировочном этапе.**

- Необходимо бороться с чрезмерным повышением массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок.

- Тем не менее необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и планомерно наращивать скоростно-силовую подготовку.

- Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный контроль.

- Важнейшая задача – воспитание «тормозов». Для этого необходима спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но не снижая требовательности.

Содержание и методика работы на 2 этапе специализированной подготовки (возраст 8-11 лет).

Цель - создание надежной базы двигательной подготовки (предметной и беспредметной);

Основные задачи: углубленная и соразмерная специально физическая подготовка, совершенствование специально-двигательной подготовки, базовая техническая и психофункциональная подготовка, формирование умений понимать музыку, средства музыкальной выразительности, начальная теоретическая подготовка, регулярное участие в соревнованиях.

Средства: все виды упражнений ОФП, СФП технической - базово равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки, хореографической (классическая разминка у станка и в партере) подготовки, музыкально-двигательной подготовки, начальной тактической подготовки, регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.

Для 2 этапа специализированной подготовки характерно: увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Занятия проводятся 4-6 раз в неделю по 3-4 часа.

Основная форма занятий остается обучающая, но появляются элементы тренировочного типа занятия с учетом индивидуального подхода в развитии двигательных способностей при составлении соревновательных программ.

Велика роль на данном этапе воспитательной работы, как коллективной, так и индивидуальной.

Содержание и методика работы на этапе углубленной подготовки гимнасток (возраст 11-13 лет) :

Цель 3 этапа углубленной подготовки - системный, плавный переход к интенсивным специализированным тренировочным занятиям с сверхсложными элементами и соединениями.

Основные задачи: совершенствование специально-технической подготовки и физической подготовленности, особенно активной гибкости

и скоростно- силовых качеств, повышение энергоемкости тренировочных нагрузок, повышение надежности (стабильности) выполнения базовых и сверхсложных элементов, поиск индивидуального стиля, активная соревновательная практика, углубленная тактическая и теоретическая подготовка.

Основные средства: комплексы СФП на развитие активную гибкость и скоростно- силовые качества, практика по реализации соревновательных задач, скрупулезная отработка соревновательной программы. Методы 3 этапа подготовки: психологический тренинг и тактические учения на модельных тренировках, индивидуальные постановочные занятия, теоретические занятия по видам подготовки.

На этом этапе целесообразно тренироваться 8-9 раз в неделю, т.е. 2-3 двухразовые тренировочные дня. Для этого этапа характерны: модельные тренировки, централизованная подготовка, например, учебно-тренировочные, предсоревновательные сборы, учебно-тренировочные сборы в спортивно-оздоровительных лагерях. Осуществлять подготовку необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. При планировании объема тренировочной нагрузки учитывается возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период. За этот период спортсмен проходит качественно различные периоды индивидуального формирования.

**Методические особенности обучения занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.**

* **На этап начальной подготовки** зачисляются учащиесяобщеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 6 летнего возраста, желающие заниматься художественной гимнастикой , имеющие письменное разрешение врача-педиатра и спортивного врача. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.
* **Группы тренировочного этапа** формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

- **этап совершенствования спортивного мастерства ?????**

**В ИНТЕРНЕТЕ ПОИЩИ**

**Хореография** ( для всех этапов подготовки)

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной

подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. У 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 развиваются:

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

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

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

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков)

классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

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

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

**Классический танец.**

Общая характеристика

Когда говорят о применении хореографии в гимнастике, подразумевают

прежде всего классический экзерсис - школу классического танца, которая является основой основ для всего искусства хореографии в целом и которая представляет собой огромный комплекс движений, формировавшийся на протяжении почти трех столетий и окончательно систематизированный профессором хореографии А.Я. Вагановой. В 1934 году была издана ее кни­га "Основы классического танца", в которой народная артистка РСФСР, в прошлом солистка Мариинского театра, изложила методику преподавания классического танца, признанную сейчас во всем мире. Это комплекс дви­жений, в котором нет ничего лишнего, случайного. Основная его задача за­ключается в том, чтобы путем целесообразно подобранных, постоянно по­вторяемых, варьируемых и усложняющихся упражнений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями. При за­нятиях классическим экзерсисом последовательно работают и разогрева­ются каждая мышца, каждая связка; изучается самый широкий спектр по­ложений рук, ног, корпуса, головы; осваиваются всевозможные позы и дви­жения, а также логичные и слитные переходы от одних движений и поз к другим.

Художественная гимнастика всегда была родственным для хореографи­ческого искусства видом; более того - она создавалась на его базе. Те гим­настки, чьи тренера уделяли достаточно много времени хореографической подготовке своих учениц, всегда выделялись среди других спортсменок культурой движений, эстетичностью, выразительностью.

Однако в последнее время в художественной гимнастике очень возрос­ли требования к исполнительскому мастерству гимнасток. Как и в любом другом технико-эстетическом виде спорта, в художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и ис­полнением. Причем, при том уровне конкуренции, который наблюдается в современной художественной гимнастике, гармония эта должна быть со­вершенной. И сейчас, как никогда раньше, пригодился накапливаемый и оттачиваемый на протяжении нескольких веков опыт преподавания клас­сического танца.

Структура классического урока

Классический урок состоит из нескольких разделов:

I) Exercice (экзерсис) - комплекс движений у станка, которые выраба­  
тывают силу ног, выворотность, эластичность мышц и устойчивость.

II) Весь экзерсис переводится на середину зала (без опоры). Начинает­  
ся он с маленького (рабочего) adagio и заканчивается большим (танцеваль­  
ным) adagio.

Цель маленького adagio - проучивание и отрабатывание новых движе­ний, используемых впоследствии в большом adagio. При музыкальном раз­мере 4/4 оно может занимать от 4 до 8 тактов и, как правило, строится та­ким образом, что бы его можно было исполнить en deohrs ("туда") и en dedans ("обратно").

Большое adagio при музыкальном размере 4/4 занимает 12-16 тактов и строится только в одном направлении ("обратно" не исполняется). Главная цель большого adagio - развитие танцевальности и выразительности.

**Позиции рук**

В классическом танце три позиции рук:

Первая позиция. Закругленные в локтях и запястьях руки со сближен­ными кистями подняты перед собой на уровне желудка.

Третья позиция. Изучается после того, как изучена I позиция: округлые руки наверху, над головой (чуть впереди).

Вторая позиция. Округлые руки открыты в стороны на уровне плеч (чуть покато). Это наиболее трудная позиция, учат ее по-разному: из I и из III позиций, но чаще из III. При проучивании II позиции из III руки немно­го приоткрываются наверх и, раскрываясь, опускаются ребром вниз до уровня II позиции. На II позиции рука должна стать как бы продолжением плеча, держится она верхней мышцей плеча, локоть смотрит в точку 5, ло­коть и мизинец составляют одну линию, запястье не должно быть "слома­но", оно также продолжает линию руки, плавно закругляясь. При проучива­нии II позиции из I руки начинают движение от пальцев и широко раскры­ваются друг от друга до уровня II позиции.

Грамотно работающие, хорошо поставленные руки, а также умение ими управлять сразу обнаруживают хорошую школу. Легкая, отзывчивая на каждое положение корпуса рука сделает любую позу живой, естественной и максимально выразительной. Кроме того, правильное положение рук поз­волит удержать равновесие на одной ноге.

**Основные движения, используемые в экзерсисе у станка**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название, перевод, описание движения | Назначение движения | Характерные ошибки | Разновидности движения | Сочетание с другими движениями |
| 1 | **Releve** (ролевэ, с фр. -поднимать) - подъем на полупальцы. | Развивает ахил­лово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворот­ность, устойчи­вость. | Отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы, "завалы" на большие пальцы ног, резкое опускание с полупальцев. | По всем позициям ног.  На одной ноге (вторая может находится в любом, характерном для классики положении). | Различные виды между собой, ритми­чески, а также с plie, со всеми видами port de bras (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса. |
| 2 | **Plie** (плие, с фр. -сгибание, складывание) - приседание. | Развивает ахил­лово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутрен­ние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок, силу ног. | Отрыв пяток от пола при исполнении demi plie и grand plie no II поз., отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, направление коленей вперед, отведение тазобедренного сустава назад, "завалы" на большие пальцы ног. | Demi plie (дэми плие, с фр.- половина сгибания) -полуприседание.  Grand plie (гран плие, с фр. - большое сгибание) -полное приседание. | Releve, battement tendu (батман тандю), demi rond (дэми ронд), I, III, IV port de bras, перегибы и наклоны корпуса. |
| 3 | **Battement tendu**  (батман тандю). "Battement" с фр. -биение,отбивание. Второе слово рядом со словом "battement" определяет характер движения. Battement tendu - движение натянутой ноги из позиции в позицию. | Развивает силу и натянутость ног -коленей, стоп, подъемов, пальцев, выворотность. | Переход тяжести корпуса за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п., "завал" опорной стопы на большой палец, отрыв стопы рабочей ноги от пола в момент ее открывания или закрывания, отсутствие выворотности в стопах. | B.t. по I позиции.  B.t. по V поз.  B.t. pour le pied (nyp ле пье.с фр--для стопы)-с пере­ходом рабочей ноги с полу­пальцев на всю стопу и обратно.  B.t. passe par terre (пасэ пар тэр, с фр. - проходя по полу) - прохождение рабочей ноги через I позицию.  B.t. в позы.  Double b.t. (дубль, с фр. -двойной) - двойное b.t. | Все виды между собой, ритмически, а также с demi plie, с releve, с demi rond de jambe par terre (дэми рон дэ жамб пар тэр) и rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр). |
| 4 | **Battement tendu jete**  (батман тандю жэтэ, jete с фр. - бросок) -бросковое движение натянутой ногой на 25°. | Развивает силу и  легкость ног, а также резкость движения ног и выворотность в тазобедренном суставе. | Отсутствие фиксированной  точки в воздухе, оседание на опорном бедре, расслабленное колено рабочей ноги, отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него, раскачивание корпуса. | B.t.j. по I позиции.  B.t.j. no V поз.  B.t.j. pour le pied (nyp ле пье) - стопа рабочей ноги в воздухе сокращается и снова вытягивается.  B.t.j. pique (пике, с фр. -укол) - рабочая нога опускается носком в пол и, словно уколовшись, сразу же вновь поднимается на воздух.  B.t.j. passe par terre (пасэ пар тэр) - рабочая нога проходит через 1 поз.  B.t.j. в позы.  Double b.t.j. (дубль) -двойное жэтэ. | Все виды между собой,  ритмически, а также с demi plie, с releve, с battement tendu, с demi rond de jambe и rond de jambe на воздух, с flic-flac (флик-фляк). |
| 5 | **Rond de jambe par terre**  (рон дэ жамб пар тэр, с фр. - круг ногой по полу) - движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. | Развитие выворотности в тазобедренном суставе. | Переход центра тяжести за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, раскачивание корпуса, разворачивание бедер за рабочей ногой, отсутствие выворотности стопы при проведении рабочей ноги через 1 поз. (passe par terre), исполнение passe par terre не на сильную долю музыкального такта. | Rond de jambe par terre в чистом виде.  R.d.j. на plie.  R.d.j. на 45°.  Grand r.d.j. на 90°. (большой рон дэ жамб).  Grand rond de jambe jete (гран рон дэ жамб жэтэ) -бросок ноги рондом. | Все виды между собой ритмически, а также с, temps releve par terre (там ролевэ пар тэр, с фр. - движение в один темп) - preparation к rond de jambe par terre, с различными port de bras (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса, с растяжкой, с battement relevelent (батман ролевелян)и с battement developpe (батман дэвлёппэ). |
| 6 | **Battement fondu**  (батман фондю, fondu с фр. - тающий) – сложнокоординационное движение, состоящее из сгибания рабочей ноги на cou-de-pied (условное или сзади) с одновременным demi plie на опорной ноге и открывания рабочей ноги в любом направлении с одновременным вытягиванием опорной ноги из demi plie. | Развивает силу и эластичность, мышц ног  коленные и  голеностопные  связки,  икроножные  мышцы, ахиллово  сухожилие,  выворотность. | Самая грубая ошибка -неодновременная работа обеех ног: приход в demi plie  на опорной ноге должен совпадать с приходом рабочей ноги на cou-de-pied, и также вырастание из demi plie должно совпадать с вытягиванием рабочей ноги на воздух. Кроме того, ошибками являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на бедре опорной ноги, открывание рабочей ноги вперед коленом, назад - низом ноги, резкое исполнение движения. | Battement fondu носком в пол. B.f на 450  B.f на полупальцах  B.f. на полупальцах.  B.f. на 90°.  B.f. в позы.  B.f. с plie-releve (плие-ролевэ).  Double b.f. (дубль) -двойной батман фондю. | Все виды между собой, а также с releve, с demi rond de jambe и rond de  jambe на воздух, с battement soutenu (батман сутеню), с battement relevelent (батман ролевэлян), с tombe-coupe (томбэ-купэ, с фр. - падение-выбивание), cpasde bourree (па дэ бурэ, с фр. - набивной шаг), с battement frappe (батман фраппэ) и battement double frappe, с prepara­tion к tour (препарась-он к туру) и tour. |
| 7 | **Battement soutenu**  (батман сутеню, soutenu с фр. - непрерывный, неослабевающий, равномерный) -относится к группе "текучих" battement. Рабочая нога через проходящее положение cou-de-pied вытя­гивается в заданном направлении, одновре­менно опорная нога опускается в demi plie, затем рабочая нога скользя по полу вытянутым носком, подво-  дится к опорной в V поз. на полупальцах. Разница между battement fondu и battement soutenu в ак­центе: при исполнении b.f. акцент от себя, при исполнении b.s. - к себе. | Назначение то же, что и у battement fondu. | Самой грубой ошибкой при исполнении b.s., как и при исполнении b.f., является неодновременная работа ног. Другие ошибки также совпадают с ошибками, свойственными b.f. | Battement soutenu носком в пол.  B.s. с подьемом на полупальцы.  B.s.Ha45°.  B.s. на 90°.  **B.S. В ПОЗЫ.** | Все виды между собой, а также с releve, с battement fondu, с demi rond de jambe (дэми рон дэ жамб) и rond de jambe, с battement relevelent (батман ролевэлян), с battement frappe и battement double frappe. |
| 8 | **Battement frappe**  (батман фраппэ, frappe с фр. - удар) - удар рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги на воздух. Акцент движения - от себя. | Развивает силу ног, резкость движения ног, ловкость и подвижность стопы и коленного сустава. | Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от бедра: работать должен только низ ноги от колена, верх ноги закреплен. Кроме того, ошибками являются: невыворотность, оседание на опорном бедре, раскачивание корпуса, открывание ноги вперед коленом, назад-низом ноги, недостаточная резкость движения. | Battement frappe носком в пол.  B.fr. на 25°.  B.fr. на 45°.  B.fr. на полупальцах.  B.fr. с подьемом на полупальцы.  B.fr. в позы.  B.fr. с опусканием в demi plie.  B.fr. с сокращенной стопой.  Battement double frappe -двойное фраппэ - в основе движения лежит petit battement sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэпье) | Все виды между собой, ритмически, а также с battement fondu и battement soutenu, с demi rond de jambe и rond de jambe, с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourree (па дэ бурэ), с petit battement (пти батман), с flic-flac (флик-фляк), с rond de jambe en I'air (рон дэ жамб ан лер), с preparation к tour и tour. |
| 9 | **Rond de jambe en I'air**  (рон дэ жамб ан лер, с фр. - круг ногой в воздухе) - рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к икре и, продолжая  движение по дуге, вытягивается в  сторону. Направление дуги сзади-вперед - это rond de jambe en I'air en dehors (ан дэор, с фр. -наружу), спереди-назад - rond de jambe en I'air en dedans (ан дэдан, с фр. -вовнутрь). | Вырабатывает силу верхней части рабочей ноги,  подвижность и ловкость ноги от колена до пальцев стопы, выворотность в тазобедренном суставе, а также учит не понижать  уровень рабочей ноги при сгибании и разгибании коленного сустава. | Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от паха: работать должен только низ ноги, верх ноги закреплен, при этом рабочая нога обязательно должна доходить до икры опорной, касаясь ее. Кроме того, ошибками также являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе,  оседание на опорном бедре, "скошеный" подъем рабочей ноги. | Rond de jambe en I'air в чистом виде.  R.d.j. en I'air на полупальцах.  R.d.j. en I'air с plie-releve (плие-ролевэ).  Double r.d.j. en I'air (дубль рон дэ жамб ан лер) -двойной. | Все виды между собой j ритмически, а также с' temps releve (там ролевэ) на 45° -preparation к r.d.j. en I'air, с demi rond de jambe на воздух, с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourre (па дэ бурэ), с flic-flac, с battement frappe, с petit battement (пти батман),  с preparation к tour и tour. |
| 10 | **Petit battement sur le cou-de-pied** (пти батман сюр ле ку-дэ-пье, с фр. -маленькие батманы на уровне щиколотки) -перенос рабочей ноги с учебного cou-de-pied на cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. | Движение вырабатывает подвижность низа ноги от колена при закрепленном верхе, а также четкость и резкость движения ног, выворотность. | Колено рабочей ноги не должно заворачиваться вовнутрь, нельзя оседать на опорном бедре, верх ноги должен быть закреплен, работает только низ ноги, корпус не должен раскачиваться, нельзя оттягиваться от палки. | Petit battement на целой стопе. Р.Ь. на полупальцах. | Комбинируется ритмически, а также с demi plie, с releve, с I port de bras (nop дэ бра), с tombe-coupe, с pas de bourree, с flic-flac, c battement battu (батман батю, battu с фр. - битый),с battement frappe (батман фраппэ) и battement double frappe, с preparation к tour и tour. |
| 11 | **Battement relevelent**  (батман ролевэлян, с фр. - медленный подьем ноги) - медленное поднимание натянутой по всей длине ноги на 45°, 90° или выше. | Развивает силу ног, шаг, легкость рабочей ноги, выворотность в тазобедренном суставе. | Ошибками являются: смещение центра тяжести с опорной ноги, оседание на опорном бедре, резкие подъемы и спуски рабочей ноги, завернутая вовнутрь рабочая нога (особенно при исполнении движения в сторону и назад), "завал" на большой палец опорной ноги, облокачивание на  палку. | Battement relevelent на 45°. B.rel. на 90°. B.rel. выше 90°. B.rel. с подьемом на полупальцы. B.rel. в позы. | Battement relevelent входит в комбинацию adagio; все виды b.rel. сочетаются между собой, а также - с battement developpe (батман дэвлёппэ), с rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр) и grand rond (гран ронд), с rond de jambe  en Fair (рон дэ жамб ан  лер). |
| **12** | **Battement developpe**  (батман дэвлёппэ,  developpe с фр.-  разворачивать) - мягкое,  медленное вынимание  ноги через passe (пассэ)  на 90° и выше во все  направления. | Развивает силу  ног, шаг,  выворотность в  тазобедренном  суставе,  вырабатывает  танцевальность и  чувство позы. | Рабочая нога вынимается  низом ноги, как можно  дольше удерживая  выворотное колено на  passe, тяжесть корпуса  остается на опорной ноге,  нельзя оседать на опорном  бедре и облокачиваться на палку, ноги не должны заворачиваться вовнутрь (особенно при исполнении движения в сторону и назад), руки и голова должны сопровождать движение ноги. | Battement developpe в  чистом виде.  B.deveioppe passe  (дэвлёппэ пассэ, passe с  фр. - проходящее) -  переход ноги из позы в позу через passe у колена, не опуская ногу в V поз.  B.dev. на полупальцах.  B.dev. в позы.  B.dev. с demi rond de  jambe (с половиной круга).  B.dev. с plie-releve (плие-ролевэ).  B.dev. с plie-releve и demi rond de jambe.  B.deveioppe ballote  (балётэ, с фр. - качаться) – переход ноги с dev. Вперед  на plie в dev. назад на plie и обратно через passe на полупальцах.  В момент dev. корпус  откидывается в противопо-  ложную от ноги сторону.  B.dev. с коротким balance  (балянсэ, с фр. - качать) – в момент нахождения ноги в  воздухе нога немного приопускается и тутже поднимается обратно, движение резкое.  B.Developpe balance с  быстрым demi rond (de-ci, de-la - дэ-си, дэ-ля с фр. – туда-сюда) - находящаяся в  воздухе нога исполняет demi rond в любом направлении и тут же возвращается обратно, движение резкое. | Все виды b.dev.  комбинируются между  собой, а также с  battement relevelent, с  demi rond de jambe и  grand rond de jambe  (гран рон дэ жамб), с  rond de jambe en Fair  (рон дэ жамб ан лер) на 90 , с различными  port de bras (пор дэ  бра), наклонами и  перегибами корпуса, с  preparation к tour и tour. |
| **13** | **Grand battement jete**  **(гран батман жэтэ, с фр. -большой бросок ногой)**  **- мах ногой на 90° и**  **выше, исполняется во**  **все направления.** | Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног, шаг. | Бросок должен исполняться низом ноги, колени сильно вытянуты, в воздухе должна быть  фиксированная точка, вниз нога опускается сдержанно, не оседать на опорном бедре, плечи не должны подниматься, корпус ровный, не облокачиваться на палку, не должно быть "завалов" на большой палец опорной ноги. | GrandbattementjeteB чистом виде. G.b.j. pointe (пуантэ, с фр.  - точка) - после g.b.j.  рабочая нога опускается на  носок и из этого положения  движение повторяется.  G.b.j. с подьемом на полупальцы. G.b.j. на полупальцах. G.b.j. в позы. G.b.j. с быстрым developpe  - мягкий батман.  -проходя по полу) - меняя направление, нога проходит через I позицию, корпус отклоняется от ноги. | Все виды между собой, ритмически, а также с releve, с plie, с battement tendu, с port de bras, c preparation (препарасьон) к tour и tour. |

**Позиции ног**

В классическом танце пять выворотных позиций ног. Изучаются они ли­цом к палке в следующей последовательности:

Первая позиция. Ступни ног стоят на одной линии, пятки вместе, носки врозь. Следить, чтобы не было завалов на большие пальцы.

Вторая позиция. Ступни ног также стоят на одной линии, но между пят­ками выдерживается расстояние, равное длине ступни.

Третья позиция. Ступни ног в выворотном положении соприкасаются, закрывая друг друга на половину стопы. В классике III позиция встречает­ся редко, но она подготавливает ноги к изучаемой позднее V позиции.

Пятая позиция. Ступни ног плотно соединены и полностью закрывают друг друга; при этом пятка одной ноги прижата к носку другой. Стоять без завалов на большие пальцы.

Четвертая позиция. Выворотные стопы стоят параллельно друг другу, расстояние между ними равно длине стопы, центр тяжести на обеих ногах. Это самая сложная позиция в классическом танце, изучается она после то­го, как изучена V позиция ног, и после того, как пройден battement tendu вперед из V позиции.

В художественной гимнастике почти нет движений, в которых бы стопы гимнасток находились в идеально выворотном положении. То же самое можно наблюдать и в балете: балерины почти никогда не танцуют по иде­альной V позиции.

Однако, уроки классического танца, на которых еже­дневно ноги ставятся в выворотные позиции, воспитывают ноги, развивают их силу и выворотность.

Освоив все пять позиций классического танца на хорошем

уровне, гимнастка будет идеально владеть своими ногами и смо­жет поставить их в любое нужное ей положение.

**2.8. планы антидопинговых мероприятий.**

**2.9. планы инструкторской и судейской практики.**

Одной из задач школы является подготовка занимающихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается в учебно-тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки гимнасток. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения, в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., дают уже на этапе начальной подготовки. В тренировочных группах занимающиеся в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией. А во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, самостраховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Под контролем тренера гимнастки ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр. Гимнастки – перворазрядницы эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощниц в работе с новичками. Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается и в группах совершенствования спортивного мастерства. К этому времени гимнастки должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства не только в роли судьи, но и заместителя главного судьи, секретаря соревнований. Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа спортивного совершенствования является выполнение требований на звание инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Это означает, что гимнастка должна быть готова к самостоятельному проведению занятий с группами новичков в СШ и общеобразовательной школе. Гимнастки – практикантки проводят занятия по самостоятельно разработанному конспекту, включающему комплексы тренировочных заданий для всех частей урока. Гимнастки должны также неоднократно участвовать в судействе соревнований по гимнастике в СШ и общеобразовательных школах. Хорошо поставленные в СШ воспитательная работа, тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанниц к постоянной работе с группами новичков и судейству соревнований часто предопределяет их дальнейший жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера.

**Содержание тренерско-инструкторской практики**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание работы** | **Тренировочные группы**  **свыше 2-х лет обучения** | Группы совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйсь», «смирно». Рапорт. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов. | **+** | Проведение на разных группах |
| 2. Проведение подвижных и спортивных игр на группах нач. подготовки. | + | + |
| 3. Участие в подготовке к Всероссийскому дню гимнастики (разучивание композиции групповых в/у). | + | + |
| 4. Подготовка и проведение беседы с юными гимнастками по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр. | \_ | + |
| 5. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнасткам своей группы. | + | + |
| 6. Шефство над 1-2 гимнастками новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики. | + | + |
| 7. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками. | \_ | + |
| 8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту. | \_ | + |

**Содержание подготовки судей по спорту**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тематика и содержание работы** | **Тренировочные группы свыше 2-х лет обучения** | **Группы совершенствование спортивного мастерства** |
| 1. Понятие о 10-баллной системе оценки гимнастич. упражнений | + | + |
| 2. Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении | **+** | + |
| 3. Классификация ошибок | **+** | **+** |
| 4. Общие положения о гимн. соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания) | + | + |
| 5. Судейская коллегия; роль судей на видах многоборья. | + | + |
| 6. Классификация ошибок и сбавок за выполнение упр. (ошибки в техн., осанке, артистике и др.) | + | + |
| 7. Особенности судейства упражнений | **+** | **+** |
| 8. Понятия трудности упр.:. Поощрительные баллы (бонусы). | + | + |
| 9. Специальные требования к выполнению упражнений в многоборье. | + | + |
| 10. Судейство отдельных элементов гимнастками своей группы. | + | + |
| 11. Судейство соревнований по СФП | **\_** | **+** |
| 12. Судейство первенства ФОКа среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды) | \_ | + |
| 13. Обучение записи упражнений с помощью символов. | - | + |
|  |  |  |

1. **Система контроля и зачетные требования**
   1. **конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта художественная гимнастика. ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки. От реализации программы ожидаются: - успешные выступления сборной команды Липецкой области на всероссийских и международных соревнованиях; - увеличение количества квалифицированных тренеров; - увеличение числа систематически занимающихся физической культурой и спортом детей, подростков, молодежи .

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменок;

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменок.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменок.

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица оценки** | **Норматив** |
| 1. | И.П. - сед "углом", ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов | балл | "5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены |
| 2. | Упражнение "мост" из положения стоя | балл | "5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см |
| 3. | Упражнение "мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения | балл | "5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь |
| 4. | Шпагат с правой и левой ноги | балл | "5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см |
| 5. | Поперечный шпагат | балл | "5" - сед, ноги по одной прямой; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см |
| 6. | И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия | балл | "5" - в течение 6 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 2 с |
| 7. | В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой | балл | "5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута |
| 8. | 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед | балл | "5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; "4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; "3" - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая |
| 9. | Сед "углом", руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 с | балл | "5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая; "3" - угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты |

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

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица оценки** | **Норматив** |
| 1. | Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень | балл | "5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1 -5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - без наклона назад |
| 2. | Поперечный шпагат | балл | "5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь |
| 3. | Упражнение "мост" из положения стоя | балл | "5" - "мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" - "мост" с захватом за голени; "3" - "мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см |
| 4. | И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 10 с | балл | Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 9 раз; "4" - 8 раз; "3" - 7 раз; "2" - 6 раз; "1" - 5 раз |
| 5. | И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх | балл | "5" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; "4" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; "3" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; "2" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги разведены |
| 6. | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с | балл | "5" - 16 раз; "4" - 15 раз; "3" - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; "2" - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; "1" - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением |
| 7. | И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия | балл | "5" - в течение 5 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 3 с; "2" - в течение 2 с; "1" - в течение 1 с |
| 8. | И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно | балл | "5" - мяч в перекате последовательно касается рук и груди, опускается на всю стопу; "4" - перекат с вспомогательными движениями телом, приводящими к потере равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением в сторону переката; "2" - завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; "1" - завершение переката на груди |
| 9. | И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после двух вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны | балл | "5" - 6 бросков, точное положение частей тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; "4" - 4 броска, отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; "3" - 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении частей тела, перемещения не выходя за границу круга; "2" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; "1" - 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга |
| 10. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

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

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица оценки** | **Норматив** |
| 1. | Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень | балл | "5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, захват двумя руками; "4" - расстояние от пола до бедра 1-5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6-10 см; "2" - захват только одной рукой; "1" - наклон без захвата |
| 2. | Поперечный шпагат | балл | "5" - сед, ноги в стороны; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; "2" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; "1" - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь |
| 3. | Упражнение "мост" из положения стоя | балл | "5" - "мост" с захватом за голени с касанием головой бедер; "4" - "мост" с захватом за голени; "3" - "мост", кисти рук в упоре у пяток; "2" - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; "1" - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см |
| 4. | И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед "углом" с разведением ног в шпагат за 15 с | балл | Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном подъеме туловища до вертикали. "5" - 14 раз; "4" - 13 раз; "3" - 12 раз; "2" - 11 раз; "1" - 10 раз |
| 5. | И.П. - лежа на животе. 10 прогибов назад, руки подняты вверх за 10 с | балл | "5" - до касания руками ног, стопы вместе; "4" - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; "3" - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; "2" - руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; "1" - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали |
| 6. | Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с | балл | "5" - 36-37 раз; "4" - 35 раз; "3" - 34 раза; "2" - 33 раза; "1" - 32 раза |
| 7. | И.П. - стойка на носках. Руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой "в кольцо". Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия | балл | "5" - в течение 8 с; "4" - в течение 7 с; "3" - в течение 6 с; "2" - в течение 5 с; "1" - в течение 4 с |
| 8. | Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног | балл | "5" - амплитуда более 180°, туловище вертикально; "4" - амплитуда близко к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 175°-160°, туловище отклонено от вертикали; "2" - амплитуда 160°-145°, туловище отклонено от вертикали; "1" - амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах |
| 9. | Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5 с. Выполнение с обеих ног | балл | "5" - амплитуда 180° и более, туловище вертикально; "4" - амплитуда к 180°, туловище отклонено от вертикали; "3" - амплитуда 160°-145°; "2" - амплитуда 135°, на низких полупальцах; "1" - амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище отклонено от вертикали |
| 10. | Переворот вперед с правой и левой ноги | балл | "5" - демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; "4" - недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; "3" - отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "2" - недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; "1" - амплитуда всего движения менее 135° |
| 11. | И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и грудной клетке из правой в левую руку и обратно | балл | "5" - перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; "4" - вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; "3" - перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; "2" - завершение переката на плече противоположной руки; "1" - завершение переката на спине |
| 12. | И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Жонглирование булавами правой рукой. Выполнение с обеих рук |  | "5" - 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение частей тела; "4" - 5 бросков на высоких полупальцах с отклонениями туловища от вертикали; "3" - 5 бросков на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "2" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; "1" - 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга |
| 13. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

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

Средний балл позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:

5,0 - 4,5 - высокий;

4,4 - 4,0 - выше среднего;

3,9 - 3,5 - средний;

3,4 - 3,0 - ниже среднего;

2,9 - 0,0 - низкий уровень.

**Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки**

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и [правилам](https://base.garant.ru/71588538/#block_100000) вида спорта художественная гимнастика;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с [Единой всероссийской спортивной классификацией](https://base.garant.ru/71829730/ccd0491cf144f6a6d730694a7d80971a/#block_41000), положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и [правилам](https://base.garant.ru/71588538/#block_100000) вида спорта художественная гимнастика;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](https://base.garant.ru/71466168/#block_1000).

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

4. Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта художественная гимнастика и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

**4. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");

- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;

- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;

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

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменок;

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменок.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменок;

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

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменок.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменок для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменок для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменок на тренировочных сборах и соревнованиях.

Образовательные учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства, могут предоставить возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

**5.Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта художественная гимнастика**

Особенности осуществления спортивной подготовки по групповым и индивидуальным спортивным дисциплинам вида спорта художественная гимнастика определяются в Программе и учитываются при:

- формировании групп спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

12. Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства.

13. Для проведения занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера (тренера-преподавателя), привлекается дополнительно второй тренер (тренер-преподаватель) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера, к работе со спортсменками могут привлекаться и другие специалисты (например: хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры).

14. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов ([приложение N 10](https://base.garant.ru/70451562/7633b3608f41c37417587db5c428a784/#block_110000) к настоящему ФССП).

15. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

16. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Учетом специфики вида спорта художественная гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменок;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта художественная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Информационное обеспечение .**

список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

**V .Информационное обеспечение**

**Методический материал**

**Нормативные документы**

1. Письмо Минспорта России от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (Приказ Минспорта РФ от 20 августа 2019 г. №675)

4. Приказ Минспорта России от 16.08.2013 N 645 "Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.10.2013 N 30221)

**Теория и методика физического воспитания**

1.ТТДжамгарова . Психология физического воспитания

2 ИМ Чередов. Формы учебной работы в средней школе

3.ЛП Матвеев Теория и методика физического воспитания

4. ВВ Столбов История физической культуры и спорта

5 . МИ .Спорт и воспитание подростков

6 ВТ .Чичикин. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в общеобразовтельных учреждениях

7 ВП Фомин .Воспитание физических качеств у юных спортсменов

8 ВС Родиченко Олимпийский учебник

9 АП Бондарчук .Периодизация спортивной тренировки

10 ВИ Ковалько Поурочные разработки по физкультуре

11.В.И. ЛЯХ. Физическая культура. Методические рекомендации.

12АГ Дембо Спортивная медицина и лечебная физическая культура

13 ВИ Давыдов .Воспитание прыгучести и прыжковой выносливости у школьников

14 ВВ Белорусова. Педагогика

15 ПА Киселев .Справочник Учителя физической культуры

16 ВВ Васильева. Физиология человека

17.ГМ Соловьев .Культура здорового образа жизни

18 . Огюст Листелло . Спортивно-игровой метод физического воспитания

19. В.А Рогозкин . Питание спортсменов

20. А. А.. Светов Физическая культура в семье.

21 Р Незвицкий Спорт и личность.

22 ВК Велитченко Физкультура без травм

**Художественная гимнастка**

1 Художественная гимнастка в ДЮСШ

2Гимнастика в детском саду

3.ВА. Шишкина Движение+движение

4. М,Я.Сараф Введение в эстетику спорта

5ТС Лисицкая Ритмическая гимгастика

6 ЮФКарамшин Найди свой талант