

Министерство спорта и молодежной политики Калужской области

Рекомендовано
Педагогическим советом
_____ 2014 г.

Утверждаю
Директор ОСДЮСШОР «Юность»
_____ А.Г.Демкин
_____ 2014 г.

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Калужской области
«Областная специализированная детско–юношеская спортивная
школа олимпийского резерва «Юность»**

**Дополнительная общеобразовательная
предпрофессиональная программа в области
физической культуры и спорта
по художественной гимнастике
(Федеральные государственные требования)**

**для групп начальной подготовки,
тренировочных групп и
групп совершенствования
спортивного мастерства**

Срок реализации – 11 лет

Возраст обучающихся – от 6 до 17 лет

Программа разработана на основе
ФССП по художественной гимнастике

**Калуга
2014**

СОДЕЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть.....	6
2.1.Цель и задачи деятельности спортивной школы.....	6
2.2.Этапы подготовки, возраст зачисления.....	7
2.3.Режим работы.....	8
2.4.Учебный план.....	8
2.5.Соревновательная деятельность.....	9
2.6.Требования к результатам реализации программы.....	10
2.7. Контрольные тесты.....	10
3. Методическая часть.....	16
3.1.Общая характеристика системы спортивной подготовки гимнасток....	16
3.2.Средства спортивной подготовки.....	17
3.3.Физическая подготовка гимнасток.....	17
3.4.Методика развития физических качеств.....	19
3.5.Хореографическая подготовка.....	23
3.6.Характеристика упражнений (учебный материал)....	24
4.Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	45
5.Инструкторская и судейская практика.....	48
6.Теоретическая подготовка.....	49
7. Врачебный контроль.....	54
8.Восстановительные средства и мероприятия.....	54
9.Перечень информационного обеспечения.....	56

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Художественная гимнастика больше, чем спорт – это искусство»

Особенности художественной гимнастики

Одним из самых зрелищных видов спорта по праву считается художественная гимнастика. У художественной гимнастики не меньше поклонников, чем у любого другого вида спорта. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Художественная гимнастика – вид спорта, разновидность гимнастики, соревнования женщин в выполнении под музыку комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с предметом и без него. Снаряды (предметы) художественной гимнастики: скакалка, обруч, мяч, ленты, булавы. Художественная гимнастика – один из самых зрелищных и изящных видов спорта..

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

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

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент занимающихся.

Средства художественной гимнастики соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского организма. Они доступны при любом возрасте и конституции тела. Художественная гимнастика подразделяется на основную, прикладную и художественную гимнастику со спортивной направленностью.

Основная художественная гимнастика применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Ее средства (танцы, игры под музыку, упражнения без предмета и с предметами) используются в детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях.

Художественная гимнастика – ациклический, сложно-координированный вид спорта.

Основными ее средствами являются:

- упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т. п.);
- упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой);
- элементы классического танца;
- элементы народных танцев;
- элементы историко-бытовых и современных танцев;
- акробатические упражнения;

- ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой);
- элементы пантомимы;
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения);
- упражнения из других видов спорта.

Равновесия

В художественной гимнастике равновесия различают статические и динамические. Они выполняются на полупальцах и полной ступне, ориентируются по разным плоскостям и направлениям. Одной из главных особенностей выполнения равновесий является необходимость их удержания после различных движений: шагов, бега, прыжков, поворотов, «многооборотных вращений». Это требует особой подготовленности гимнасток, обеспечивающей точность действий в сочетании с надежной устойчивостью.

Повороты

Повороты представляют собой действия вращательного характера вокруг вертикальной оси. Эти упражнения обычно выполняются переступанием, шагом, прыжком, наклоном или изгибами; на полной ступне или на полупальцах одной или двух ног. При этом основное требование предъявляется к пространственно-временной точности как самих поворотов, так и конкретного положения тела в пространстве и взаимного расположения его частей.

Прыжки

Прыжки, как технический элемент, в художественной гимнастике характеризуются быстрым и сильным отталкиванием и достаточно высоким полетом — обеспечивающими условия для выполнения в полете сложных телодвижений и манипуляций предметами.

В таком сложном действии принято выделять отдельные фазы (что весьма важно для правильного понимания причин, обеспечивающих или не обеспечивающих правильное выполнение прыжка в целом и соответствующей коррекции главных ошибок):

- 1) подготовительные действия (подседания, разбег)
- 2) отталкивание (одной или двумя ногами или даже руками)
- 3) формообразующие действия, обусловленные двигательным заданием
- 4) фиксация заданной позы
- 5) подготовка к приземлению
- 6) приземление (амортизационные действия, компенсаторные, связующие, переходные)

Согласно требованиям правил соревнований любое исполнение какого-либо действия характеризуется его качеством. Качество проявляется в виртуозности исполнительского мастерства, в основе которого лежат способности гимнастки к оптимальному управлению и регулированию двигательного действия. В художественной гимнастике управление двигательным действием определяется техникой владения предметом и телом и определяется как виртуозность исполнения.

Компоненты виртуозности в художественной гимнастике:

Виртуозность – это сверх техничное исполнение какого-либо элемента с проявлением координационных способностей:

- способность к управлению временными, пространственными и силовыми параметрами движений;
- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к сохранению равновесия, способность к чувству ритма;
- способность к произвольному расслаблению мышц;
- согласованность движений.

Хореография

Хореография в художественной гимнастике является важной составляющей тренировки, готовящей гимнастку к виртуозному исполнению на ковре танцевально-гимнастической связки под музыку с предметом или без.

Задачи хореографии в гимнастике – это развитие профессиональных танцевальных навыков, музыкальности и выразительности исполнения, воли, характера учеников и их эстетическое воспитание. Эти качества развиваются прежде всего классическим тренажем, который в системе хореографического образования остается основой основ. Цель классического тренажа состоит в том, чтобы путем специальных упражнений, во-первых, развивать в учащихсся навыки, без которых невозможно овладеть танцевальной техникой (выворотность, устойчивость и т.п.), во-вторых, развить в них техническое танцевальное мастерство наряду с воспитанием выразительности и артистичности.

Элементы хореографии (термины):

- полуприседание – деми плие (demi plie);
- приседание – гран плие (grand plie);
- выставление ноги на носок – батман тандю (battement tendu);
- махи на высоту 45° – батман тандю жэтэ (battement tendu jete);
- полуприседание с выставлением ноги на носок - батман тандю сутеню (battement tendu soutenu) ;
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке – батман фондю (battement fondu);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) (sur le cou-de-pied);
- нога согнута, колено выворотное, носок у колена опорной ноги – пассэ (passe);
- резкое сгибание ноги в положении и разгибание на 45° – батман фрэппэ (battement frappe);
- круги ногой по полу – рон де жамб пар терр (rond de jambe par terre);
- круги голенью из положения нога в сторону на высоте 45° – рон де жамб ан лэр (rond de jambe en l'air);
- медленно – адажио (adagio);
- подъем на полупальцы – релеве (relevé);
- махи ногами на 90° и выше – гран батман жэтэ (grand battement jete);

- махи ногами вперед, назад – гран батман жэтэ балансэ (grand battement jete balance);
- двойной – дубль (double);
- движение ногой вперед, в сторону, назад – крестом вперед;
- движение ногой назад, в сторону, вперед – крестом назад;
- поднятие ноги вперед, в сторону, назад – батман девлоппэ (battement developpe).

Программа предпрофессиональной подготовки подготовлена на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.

Учитывая специфику работы **отделения** возникла необходимость в разработке программы по художественной гимнастике для обучающихся.

Данная программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям на этапах многолетней спортивной подготовки, и является более приемлемой для условий нашего учреждения.

В основу программы заложены нормативно-правовые акты, методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

2. Нормативная часть

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ОСДЮСШОР «Юность».

2.1. Цель и задачи деятельности спортивной школы

Цель программы: освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий.

Задачи спортивной подготовки:

1. Вовлечение максимального числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом.

2. Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление всестороннего гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.

3. Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.

4. Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.

5. Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма.

Нормативный срок реализации программы – 11 лет. Программой предусмотрена организация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки 3 года, на тренировочном этапе – 5 лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства 3 года.

На этапе начальной подготовки осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка, на тренировочном – углубленная специальная физическая подготовка.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся в возрасте с 6 лет, желающие заниматься художественной гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух часов.

Основные задачи на этапе начальной подготовки:

- улучшить состояние здоровья и закаливание;
- внести коррекцию недостатков физического развития;
- привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям художественной гимнастикой, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучить основам техники художественной гимнастики;
- развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);

- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;

- организовать контроль за развитием физических качеств;
- выполнить контрольные тесты для зачисления на учебно-тренировочный этап.

На тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольные тесты.

Задачи тренировочного этапа подготовки:

- дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности;
- совершенствование технического арсенала художественной гимнастики;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психических качеств;
- выполнение спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, прошедшие подготовку на тренировочном этапе не менее трех лет и выполнившие нормы и требования ЕВСК для присвоения разряда кандидат в мастера спорта.

2.2. Этапы подготовки, возраст зачисления, объем тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Год обучения	Возраст учащихся (лет)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Кол-во тренировок в неделю	Годовая учебно-трениров. на 46 недели
Начальной подготовки	1	6-4	6	3-4	276
	2	4-8	8	3-5	368
	3	8-9	8	3-5	368
Тренировочный	1	9-10	12	6	552
	2	10-11	12	7-8	552
	3	11-12	18	7-9	828
	4	12-13	18	9-12	828
	5	13-14	18	9-12	828
Совершенствования спортивного мастерства	1	14-15	24	9-12	1104
	2	15-16	24	9-14	1104
	3	16-17	24	9-14	1104

Перевод учащихся на следующий год обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2.3. Режим работы

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегоодовой объем учебно-тренировочной работы рассчитывается из 46 недель.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки первого года обучения 2-х часов;
- на тренировочном этапе – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства -4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), в тренировочных группах с третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегоодового учебного плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколеек, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

2.4. Учебный план

Продолжительность учебного года 46 недели и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Учебный план в часах на 46 недель, соотношение объемов тренировочной нагрузки

2.5. Соревновательная деятельность

Виды соревнований	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
Тренировочные	1	2	4
Контрольные	1	2	4
Основные	-	4	6
Всего в год	2	8	14

		Нп1	Нп2	Нп3	Ут1	Ут2	Ут3	Ут4	Ут5	Сс1	Сс2	Сс3
		6	8	8	12	12	18	18	18	24	24	24
Теорет. подготовка	5%	14	18	18	28	28	41	41	41	55	55	55
ОФП и СФП	20%	56	74	74	110	110	164	164	164	220	220	220
Избр вид спорта	Не мен 45%	136	186	186	276	276	418	418	418	554	554	554
Хореография и акробатика	20%	56	74	74	110	110	164	164	164	220	220	220
Самост. работа	5%	14	18	18	28	28	41	41	41	55	55	55
Часы в год 46 нед.		276	368	368	552	552	828	828	828	1104	1104	1104

2.6. Требования к результатам реализации программы

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 обучающегося;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий художественной гимнастикой.

На тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- 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 спортсмена.

2.7. Контрольные тесты для различных этапов обучения

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед фиксация положения 5 счетов	«5» – плотная складка, колени прямые «4» – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. – лежа на животе «Рыбка» – прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» – касание стопами лба «4» – до 5 см «3» – 6 – 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	«5» – удержание положения в течение 5 секунд «4» – 4 секунды «3» – 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 – с правой ноги 2 – с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 – 5 см от пола до бедра «3» – 6 – 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» – без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» – с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10 – 15 см от линии до паха «1» – 10 – 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат

Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях Рисунок (не приводится) И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 – 3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» – наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка Рисунок (не приводится) 1 – наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» – 7 – 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 – И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд «5»- 10 раз «4» – 9 раз «3» – 8 раз «2» – 7 раз «1» – 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 – И.П.	Выполнить 10 раз «5» – до касания ног, стопы вместе «4» – руки параллельно полу «3» – руки дальше вертикали «2» – руки точно вверх «1» – руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» – 20 раз за 10 секунд «4» – 19 раз «3» – 18 раз «2» – 17 раз «1» – 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» Рисунок (не приводится) И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 8 секунд «4» – 7 секунд «3» – 6 секунд «2» – 5 секунд «1» – 4 секунды
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся)	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90°
	Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия-5секунд	«2» – нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл – 5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 – ниже среднего

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

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 – с правой ноги 2 – с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 – 5 см от пола до бедра «3» – 6 – 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» – без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» – с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10-15 см от линии до паха «1» – 10 – 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях Рисунок (не приводится) И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 – 3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые, колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» – наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка Рисунок (не приводится) 1 – наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» – 7 – 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 – И.П.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд «5» – 14 раз «4» – 13 раз «3» – 12 раз «2» – 11 раз «1» – 10 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 – И.П.	Выполнить 10 раз – за 10 секунд «5» – до касания ног, стопы вместе «4» – руки параллельно полу «3» – руки дальше вертикали «2» – руки точно вверх «1» – руки чуть ниже вертикали

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» – 39 – 40 раз за 20 секунд «4» – 38 раз «3» – 37 раз «2» – 36 раз «1» – 35 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» И.П. – стойка, рук стороны Рисунок (не приводится) Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 12 секунд «4» – 11 секунд «3» – 10 секунд «2» – 9 секунд «1» – 8 секунд
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» – нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога
Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие Выполняется на полупальце, с правой и левой ноги. Рисунок (не приводится) Фиксация положения 6 секунд	«5» – амплитуда – 180° и более, высокий полупалец «4» – амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали «3» – 160 – 135° «2» – неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги	«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – амплитуда менее 135°
Вестибулярная устойчивость	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги	«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата Рисунок (не приводится) «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – амплитуда менее 135

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Средний балл – 5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4 – 3,0 – ниже среднего

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

3. Методическая часть

3.1. Общая характеристика системы спортивной подготовки гимнасток

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

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку

Виды и компоненты спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
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	

3.2. Средства спортивной подготовки

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

Классификация средств художественной гимнастики

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

3.3. Физическая подготовка гимнасток

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

1. Всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;

2. Укрепление здоровья и повышение работоспособности;

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

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры и т.д.

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

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.

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

Младший школьный возраст	7-10 лет	Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота
Средний школьный возраст	11-14	Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие
Старший школьный возраст	15 лет и старше	Сила и выносливость

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

1. Проприцептивная (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 сигнала.

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

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

Средствами функциональной подготовки могут быть:

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

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; корригирующая 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.

3.4.Методика развития физических качеств

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

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

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

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

Виды сопротивлений делятся на: вес собственного тела или его частей; сопротивление партнера; вес предметов (гири, гантели, набивные мячи и др.); сопротивление растягиваемых предметов (резина, эспандер и др.); 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:

- a) Выполнение упражнений определенное количество раз или 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.

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:
 - a) на движущийся объект – остановка, ловля, отбив или откат предмета;
2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. во время полета предмета (кувырки, повороты, перевороты и др.).
3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой, т.е. 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 около предельной 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».

3.4.3. 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 без опорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в без опорном положении, косвенным показателем – высота или длина отталкивания (прыжка).

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.

Средства развития прыгучести:

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.

3.4.4. Координация и ловкость. Методика их развития

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

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

Средства развития координации и ловкости:

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

3.4.5. Гибкость и методика ее развития

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость 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:

1. повторный;
2. помощь партнера;
3. применение отягощений и амортизаторов;
4. 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.

Функция равновесия и методика его 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.

3.4.6. 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.

Методы развития выносливости:

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

Средства развития выносливости:

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

3.5. 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 :

1. классической;
2. народно-характерный;
3. историко-бытовой;
4. 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 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 тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменов, и связана с различными возрастными рамками.

3.6. ХАРАКТЕРИСТИКА УПРАЖНЕНИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Упражнения художественной гимнастики включают в себя упражнения в прыжках, равновесии, поворотах, взмахах, с предметами и без предметов, с чередованием направления и расслабления, а также у опоры и способствуют укреплению мышц туловища, ног и рук, они развивают не только силу и подвижность в суставах, но и воспитывают тонкое мышечное ощущение, координацию движений, формируют правильную осанку, способствуют сохранению равновесия в сложных условиях. Характерной особенностью проведения упражнения художественной гимнастики является использование элементов и соединений танцевального характера, различных видов бега, прыжков. Выполняя эти упражнения, занимающиеся учатся свободно владеть своим телом, легко передвигаться.

Чтобы научить занимающихся правильно выполнять упражнения художественной гимнастики, необходимо понять их специфику, т.е. знать, чем они отличаются от других видов гимнастики. Основными их особенностями являются целостность и динамичность. Они способствуют оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ, повышению функциональных возможностей двигательного аппарата, сердечно - сосудистой системы и увеличению работоспособности.

Упражнения художественной гимнастики легко дозируются как по трудности, так и по физической нагрузке. Физическую нагрузку можно регулировать изменяя:

- количество упражнений в комплексе,
- число повторений каждого упражнения,
- темп движений,
- амплитуду движений,
- продолжительность отдыха между упражнениями,
- вес и величину предметов и т.д.

Обучение упражнениями художественной гимнастики осуществляется в соответствии с принципами педагогики сознательности и активности; систематичности и последовательности; наглядности, доступности, прочности. Чтобы создать предварительное представление о предлагаемом упражнении, тренер обязан его правильно назвать и показать, если возможно в более медленном темпе, останавливая внимание на деталях техники. Если упражнение сложно, то до его показа следует выполнять подводящие упражнения.

Занятия по художественной гимнастике с начинающими 6 лет желательно проводить 3 раза в неделю во второй половине дня продолжительностью в 90 мин. Структура занятия ничем не отличается от общепринятой: вводная часть (4-6 мин.), основная (80 мин.) и заключительная (3-4 мин.). В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, несложные игровые задания. Во второй части дети выполняют упражнения танцевального характера, без предметов и с предметами проводятся подвижная игра. В заключительной части используются упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.

Занятие необходимо проводить в хорошо проветренном зале. Одежда должна быть легкой, удобной, не стесняющей движений (майка, трусы или купальник). Спортивный инвентарь должен соответствовать возрасту и росту занимающихся. Для занятий необходимо иметь резиновые мячи четырех размеров, резиновые или веревочные скакалки, пластмассовые обручи, атласные ленты шириной 3-4 см и длиной до 3 м, прикрепленные к пластиковой палочке с помощью тонкого шнура.

В зале желательно установить несколько пролетов гимнастической стенки и укрепить рейку на расстоянии 15-20 см от стены на уровне пояса ребенка. Если это невозможно, то упражнения с опорой следует выполнять, держась за спинку стула.

Упражнения с предметами в занятия следует включать постепенно, по мере того, как дети овладеют некоторыми знаниями, умениями и навыками в построениях, перестроениях, беге, ходьбе и других движениях. Благодаря этому легче добиваться организованности в занятиях. Вначале необходимо обучать детей организованно брать и сдавать предметы, правильно держать их в руках, передавать, перекачивать и т.д. Очень важно, чтобы дети выполняли упражнения с предметами в определенном темпе и ритме, а также сохраняли заданный темп при повторениях действий.

При проведении подвижных игр и эстафет важно соблюдать меры по предупреждению травматизма: сохранять расстояние между детьми во время бега и прыжков, освободить площадку от посторонних предметов.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ХОДЬБЕ, БЕГЕ, ПРЫЖКАХ И ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ШАГАХ

Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. На занятиях детям необходимо освоить ходьбу мягким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе на носках, в приседе высоким шагом. Затем рекомендуется разучить эти движение различными положениями рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, за голову, перед грудью, за спину и т.д. По мере освоения движений задание усложняется - дети меняют вид передвижения вначале через каждые 8 счетов, а затем через каждые 4 счета. Например:

] -8 - ходьба мягким шагом, руки на пояс.

1 -8 - ходьба на носках, руки вперед.

1-8 - ходьба на носках в полу приседе, руки вверх.

1 -8 - ходьба на пятках, руки за голову.

Изменять виды передвижения и их сочетания с положениями рук тренер может по своему усмотрению в зависимости подготовленности занимающихся.

В отличие от ходьбы бег имеет без опорную фазу и выполняется энергичным отталкиванием. Во время бега требуем соблюдать свободное прямое положение туловища, точное положение рук и правильную постановку ног: с носка на опору.

В занятиях с детьми данного возраста можно использовать следующие виды бега: медленный и быстрый, бег на месте, по кругу, змейкой, обегая предметы (ориентиры), держась руками друг за друга, в парах. Усложняя задания, преподаватель разучивает с детьми бег с высоким подниманием бедра (на месте и с продвижением вперед), бег враспынную с последующим построением в указанном месте, в парах, в тройках и т.д.

При изучении прыжков необходимо обращать внимание на предварительный полуприсед, во время которого мышцы ног растягиваются, а затем во время толчка интенсивно сокращаются. Толчок должен быть энергичным, коротким, акцентированным, с быстрым выпрямлением ног. Во время полета тело должно быть выпрямлено, ноги сильно вытянуты в коленях и носках. Во время приземления необходимо смягчить силу взаимодействия с опорой на счет 1 приземления на носки, а затем опускания на всю стопу с последующим сгибанием ног во всех суставах. При выполнении поточных прыжков фаза приземления должна быть короткой.

Самые простые по форме прыжки — на двух ногах на месте, в передвижении вперед, назад и в сторону, а также с поворотом на 90° влево и вправо. Затем прыжки в полуприседе и приседе. Следующим этапом обучения являются подскоки с ноги на ногу, выполняемые на месте и в передвижении. Кроме этого, с детьми 6 лет можно разучивать сочетания прыжков ноги врозь и ноги вместе, а также одна нога вперед, другая назад. Выполняя прыжки на одной ноге, другую можно согнуть назад или выпрямить вперед в сторону, но не более 4 прыжков подряд.

Более сложными являются прыжки через скакалку или гимнастическую палку вправо, влево, вперед и назад; прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте; прыжки на двух с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением), а также напрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

Затем рекомендуется разучить прыжок-скачок, который выполняют шагом вперед с последующим прыжком вверх, другую ногу энергично сгибают вперед. При этом необходимо обратить внимание на свободный вынос ноги, согнутой в колене вперед. Между бедром и голенью должен быть прямой угол.

Чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы, прыжки следует чередовать с обычной ходьбой, высоким шагом, бегом. Дозировка упражнений должна соответствовать индивидуальным возможностям детей.

Танцевальные движения - один из наиболее эмоциональных и любимых детьми видов двигательной деятельности. Они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, выносливости и скоростно-силовых качеств.

Основными танцевальными движениями для детей младшего возраста являются: приставной и переменный шаги, шаги галопа польки, шаг вальса.

Приставной шаг — может выполняться вперед, назад и в сторону. И.п. - III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. I -шагом правой стойка на ней, левая назад на носок; 2 - скользящим движением по полу приставить левую в и.п.

Методические указания. Во время выполнения шага туловище не разворачивать. Ногу, стоящую на носке, развернуть коленом наружу, соблюдать хорошую осанку.

Для закрепления приставного шага можно рекомендовать следующее танцевальное упражнение:

И.п. — стоя по два по кругу левым боком к центру, взявшись за руки, свободные руки на пояс, III позиция ног, правая впереди, 1-4 - два приставных шага вперед; 5-8 - два приставных шага вправо (в конце движения приставить левую вперед в III позицию); 9-12- два приставных шага вперед с левой; 13-16 — два приставных шага влево (в конце движения приставить правую в и.п.).

Переменный шаг — состоит из двух шагов: приставного шага и шага с впереди стоящей ноги. Следующий переменный шаг выполняют с другой ноги. И.п. — III позиция ног, правая впереди, 1-2 — приставной шаг с правой вперед; 3 — шаг правой вперед, левая назад на носок; 4 - левую скользящим движением по полу провести вперед на носок. Затем то же выполнить с другой ноги.

Переменный шаг можно выполнять и с продвижением назад. При выполнении этих шагов следует помнить, что все они должны выполняться с носка и сопровождаться движением головы.

Для закрепления переменного шага можно рекомендовать танцевальные упражнения, состоящие из сочетания простых и переменных шагов, выполняемые индивидуально и в парах.

Шаг галопа — выполняют вперед, назад и в сторону, по своему характеру галоп динамичен и стремителен. Начинается он скользящим движением ноги в сторону выполнения с последующим прыжком толчком двумя. В фазе полета одна нога подтягивается к другой. Приземление происходит на другую ногу перекатом с носка, мягко сгибая колени.

Методические указания. Шаги галопа выполняются все время с одной ноги. Туловище вперед не наклоняется, сохраняется хорошая осанка, голова чуть приподнята. В фазе полета носки оттянуты, ноги прямые.

Примерным танцевальным упражнением для закрепления шагов галопа может служить следующее:

И.п. - III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. 1-8 - 4 шага галопа вперед с правой, а затем с левой ноги; 1-4 - с поворотом налево (лицом в круг), 4 шага галопа вправо; 5-6 -приставной шаг вправо; 7 - поворот на носках налево; 8 — III позиция ног, левая впереди. Затем упражнение выполнить с другой ноги.

Шаг польки— это переменный шаг, выполненный легкими прыжками. С детьми младшего возраста разучивают только шаги польки вперед, выполняя их следующим образом:

И.п. - III позиция ног, правая впереди, руки на пояс. «И» -небольшой подскок на левой, правая вперед-книзу; I - шаг галопа с правой; 2 шагом правой подскок на ней, левую вперед-книзу. То же с другой ноги.

Методические указания. Шаги польки выполняются легко, изящно, сопровождая движение поворотами головы в сторону одноименной ноги. Нога, выносимая вперед на подскоке, должна быть хорошо оттянута в колене и носке. Подскок выполняют на затакт в музыке. После освоения шага польки его можно сочетать с шагами галопа, прыжками, поворотами.

Шаг вальса - состоит из одного перекаточного шага и двух шагов на высоких полупальцах. Для детей 6 лет рекомендуют выполнять шаг вальса вперед и в сторону. В начале обучения руки держат на поясе, а затем добавляют плавные движения руками.

Шаг вальса вперед выполняется из и.п. - III позиция ног, правая впереди, руки на пояс, I — шагом правой полуприсед на ней, левую вперед-книзу; 2-3 - два шага на носках с левой. То же с другой ноги.

Шаг вальса в сторону начинают из стойки на носках, руки на пояс. I - шагом правой в сторону полуприсед на ней, левую, согнутую в колене, носком подвести к щиколотке правой сзади; 2 - шаг левой на правую на носок; 3 — приставить правую к левой в стойку на носках.

Методические указания. Шаги вальса выполняются мягко, слитно, в медленном темпе. При их исполнении необходимо сохранять хорошую осанку, сопровождать движение поворотами головы.

Совершенствуя шаги вальса, их можно выполнять с поворотами, небольшими наклонами в сторону, легким бегом.

Помимо вышеуказанных танцевальных движений, дети с успехом могут разучивать и элементы современных танцев, таких, как «Летка-Енка», «Веселые утята», «Ламбада». Целесообразно в урок вводить и элементы импровизации, давая возможность детям самим выразить себя посредством движений.

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ У ОПОРЫ

Упражнения у опоры выполняются стоя лицом, боком или спиной к ней. В положении лицом к опоре кисти свободно лежат на рейке, руки согнута в локтях, спина прямая, развернутые плечи опущены, голова приподнята. В положении боком к опоре кисть ближайшей к опоре руки лежат свободно на рейке гимнастической стенки примерно на уровне талии, несколько впереди туловища, запястье и локоть опущены. В положении спиной к опоре следует стоять плотно к стенке, приняв правильную осанку, руки в стороны-вниз хватом сверху за рейку.

Выполнение упражнений у опоры способствует укреплению мышц ног и туловища, развитию физических качеств, формированию правильной осанки. Кроме этого, держась за опору, детям легче выполнять многие упражнения.

10

Примерные упражнения у опоры:

1) И.П. - носки и пятки вместе, стоя лицом к опоре.

1 -2 - стойка на носках;

3-4 - и.п.

2) И.п. то же.

1 -2 - стойка на носках;

3-4 - сгибая колени полуприсед;

5-6 - стойка на носках;

7-8 - и.п.

3) И.п. то же.

1- 4 - стойка на носках;

5-8 - сгибая колени присед;

9-12- стойка на носках;

13-16- и.п.

4) И.П. то же.

1 -2 - огибая правую, поставить ее на носок у пальцев левой стопы;

3-4 - поменять положение ног.

5) И.п. — стойка ноги врозь лицом к опоре. 1 -4 - наклон назад;

5-8 - и.п.

6) И.п. то же.

1 -2 - наклон вправо, левую руку вверх; 3-4 - и.п.;

5-6 — наклон влево, правую руку вверх; 7-8 — и.п.

7) И.п. - стойка на коленях лицом к опоре, правая рука вверх. I -4 - наклон назад;

5-8 - и.п.

То же, но левая рука вверх.

8) И.п. - стойка ноги врозь лицом к опоре, в шаге от нее. 1-3 - три пружинящих наклона вперед;

4 - и.п.

9) И.п. — стоя спиной к опоре, держась за нее обратным хватом. 1 -4 - глубокий наклон вперед; 5-8 - и.п.

Кроме этого, с детьми 6 лет в занятия у опоры можно включать и элементы хореографии, выполняя полуприседы и приседы из I и II позиций, выставление ноги на носок и на пятку, подъем ее на 45° по всем направлениям и т.д. Все эти упражнения будут способствовать формированию школы движений, совершенствованию координации, развитию ритмичности движений.

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ БЕЗ ПРЕДМЕТА

Из элементов упражнений без предмета в занятиях с детьми целесообразно использовать пружинные движения, «волны», повороты и равновесия. В процессе овладения этими упражнениями совершенствуются физические качества и координационные способности, формируются двигательные навыки.

Пружинные движения характеризуются одновременным сгибанием суставов с последующим их разгибанием и выполняются руками, ногами и всем телом. Большинство этих движений носит имитирующий характер (воображаемые нажимы, отталкивания, подъемы, подтягивания) или же выполняется с преодолением сопротивления рук партнера, тяжести своего тела в упоре на стенку или скамейку.

Пружинные движения руками могут быть одновременными, попеременными и одновременными в различных направлениях.

Лучше всего обучение пружинным движениям начинать из и.п. - руки в стороны. Одновременно согнуть их во всех суставах, сжимая кисти в кулак (локти прижаты к туловищу, кисти согнуты и обращены наружу) и одновременно разогнуть в и.п. При сгибании рук голову и плечи слегка опускают вперед, при разгибании выпрямляют.

Попеременному пружинному движению рук можно обучать из положения стоя по парам лицом друг к другу, руки вперед, хват пальцами. Выполняя поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением, дети лучше осознают те ощущения, которые они должны испытывать при выполнении пружинных движений.

Наиболее сложным является одновременное пружинное движение в различных направлениях, когда дети после одновременного сгибания рук одновременно разгибают их в различных направлениях. Например: одну руку в сторону, другую вверх и т.д.

Пружинные движения ногами способствуют развитию динамической силы, увеличению подвижности в суставах, выработке умений правильно отталкиваться и мягко приземляться после прыжков.

Самые простые формы, с которых следует начинать обучение — это пружинные движения на двух ногах, стоя на месте: подъем на полупальцы и опускание на всю ступню, не сгибая коленей; стоя на всей ступне, сгибание и разгибание коленей; далее пружинные переносы тяжести тела с ноги на ногу, стоя на месте, и завершает обучение ходьба перекатным шагом с пятки на носок.

В качестве целостного пружинного движения с детьми младшего возраста рекомендуется выполнять следующее: и.п. — стойка на носках, руки вверх, ладонями вперед. 1-4 - слитным движением, сгибая руки, туловище и ноги опуститься в присед; 5-6 — равномерно разгибаясь, вернуться в и.п.

«Волны». Волнообразные движения характеризуются последовательным и непрерывным движениями во всех суставах. Это специфические упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильность их выполнения зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства».

В детском возрасте волнообразные движения выполняют руками и туловищем. Для музыкального сопровождения следует подбирать мелодии лирического, спокойного характера, размером 3/4, медленного или умеренного темпа.

Волнообразные движения руками лучше изучать из и.п. основная стойка. 1 - слегка сгибая локоть движением от плеча, поднять руку в сторону с отстающим движением предплечья и кисти (при

этом плечо доходит до горизонтали, а остальные звенья расположены по округлой линии вниз); 2 - слегка сгибая локоть, опустить руку вниз с отстающим движением предплечья и кисти вверх.

При обучении детей волнообразным движениям следует вначале выполнять их одной рукой, затем поочередно правой и левой рукой. Наиболее трудным является выполнение «волн» двумя руками одновременно и последовательно.

Методические указания. Показ и демонстрация движений должны быть как можно более точными и выразительными. Выполняя «волны» руками, необходимо следить за тем, чтобы плечи не поднимались и локти были обращены книзу, а не в стороны. Для того, чтобы движения были мягкими, плавными, не угловатыми очень важно соблюдать правильную последовательность движений и не выполнять резкие сгибания и разгибания в суставах.

Обучая детей волнообразным движениям туловища, обычно соблюдают следующую последовательность упражнений:

1) И.п. - упор стоя на коленях, наклонив голову вперед.

1-2 - последовательно прогнуться в поясничном, грудном и шейном отделах (наклоняя голову назад);

3-4 - последовательно сгибая спину, вернуться в и.п.

2) И.п. — сед на пятках, руки сцеплены сзади.

1-2 - последовательно прогибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах, наклон вперед;

3-4 — последовательно сгибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах, выпрямиться.

3) И.п. — сед на пятках с круглой спиной, руки сложены за спиной.

1-4 - последовательно разгибая тазобедренные суставы, туловище, встать на колени, прогибаясь вначале в пояснице, затем в грудном и шейном отделах;

5-8 — последовательно сгибаясь (начиная движение с поясницы), сесть на пятки.

Методические указания. Выполняя последнее из упражнений, необходимо обратить внимание на перемещение таза вперед. В тот момент, когда колени еще согнуты, тазобедренные суставы уже разгибаются, смещая общий центр тяжести вперед. При этом детям можно сказать небольшую помощь, подталкивая одной рукой таз вперед, а другой слегка удерживая плечи.

Повороты. Это особая группа динамических упражнений, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесие. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами занимающимся необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

Поскольку выполнение поворотов влечет за собой раздражение вестибулярного аппарата, вначале целесообразно проделать следующие подготовительные упражнения, тренирующие его функции:

1) Стоя по двое и взявшись за руки, выполнить кружение.

2) Лежа на полу на спине, руки вверх, выполнять перекаты по полу на 360° вправо и влево (следить за вытянутым положением туловища, ног и рук).

3) Прodelать наклоны, повороты и круговые движения головой в различном темпе.

Затем с детьми младшего возраста изучают повороты на двух ногах на 180 и 360°. Наиболее легкими для обучения являются повороты переступанием, которые выполняются на высоких полупальцах маленькими быстрыми шагами, перенося тяжесть чела с ноги на ногу. При этом колени не сгибать, спину держать прямо, мышцы ног и туловища напряжены, следить за осанкой, с места не сходить, руки на поясе или в стороны.

Поворот скрестным шагом выполняют следующим образом. Из стойки на всей стопе поставить одну ногу скрестно вперед (назад) на носок. Вставая на носки, сделать поворот на 180 или 360°. В конце поворота опуститься на всю стопу. Руки на пояс или в стороны.

Методические указания. При выполнении поворотов необходимы сосредоточенность внимания и пространственная ориентировка. С самого начала поворота принимают фиксированное положение туловища и рук и сохраняют его до завершения движения. Преждевременное расслабление рук влечет за собой расслабление тела и как следствие нарушение

устойчивости. В начальный период обучения вращениям необходимо очень внимательно подходить к дозировке этих упражнений} так как многократное их выполнение неблагоприятно влияет на центры равновесия и стопы.

Равновесия - это по преимуществу разновидности стоек на ногах, выполняемых в условиях, требующих развитого навыка сохранения устойчивости. Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое туловище, втянутый живот, фиксированные в определенном положении руки. Весьма важно в технике равновесий умение рационально распределять мышечные усилия и регулировать их величину (степень напряжения и расслабления). Поэтому на совершенствование функции равновесия существенное влияние оказывают специальные упражнения, которые значительно повышают тонус мышц спины и всего туловища, содействуют формированию правильной осанки.

В качестве подготовительных упражнений, формирующих функцию равновесия, можно использовать удержание различных поз до 8 счетов, ходьбу по гимнастической скамейке на всей стопе, на носках и спиной вперед, ходьбу по узкой поверхности гимнастической скамейки, ходьбу по гимнастической скамейке боком приставными шагами, наклоны в сторону в стойке на носках у опоры, после 2-3 кувырков боком встать и сохранить позу.

После освоения вышеперечисленных упражнений переходят к выполнению упражнений в равновесии:

1) И.п. - основная стойка. 1-2 - медленно подняться на носки, дугами в стороны руки вверх; 3-6 - удерживать равновесие на носках; 7-8 - медленно спуститься на всю стопу, дугами в стороны руки вниз.

2) Стоя лицом, боком или спиной к гимнастической стенке на одной ноге, другую положить на 2-3 рейку и удерживать равновесие с различным положением рук.

3) И.п. - основная стойка. 1-2 - стойка на правой, левая согнута вперед (носок левой касается колена правой), руки вверх; 3-4 - удерживать равновесие; 5-6 - опустить ногу в и.п.; 7-8 -отдых. Затем упражнение выполнить с другой ноги.

4) И.п. - то же. 1-2 - правую ногу назад на 45°, руки в стороны, туловище вертикально, слегка прогнуться в грудной части; 3-4 — удерживать равновесие; 5-6 — опустить ногу в и.п.; 7-8 отдых. Повторить упражнение с другой ноги.

5) И.п. — то же. 1-2 — правую ногу согнуть назад и правой рукой взяться за носок, левую руку вперед; 3-6 - удерживать равновесие; 7-8 - опустить ногу в и.п. Повторить упражнение с другой ноги.

Методические указания. В положении равновесия ноги прямые, носки оттянуты, мышцы ног и спины предельно напряжены. Для правильного выполнения равновесия надо научить детей удерживать общий центр тяжести в границах площади опоры. Если устойчивость в равновесии потеряна, то ее можно восстановить с помощью компенсаторных движений руками, свободной ногой, туловищем и головой, обеспечивающих расположение общего центра тяжести тела над опорой.

Для совершенствования качества равновесия рекомендуется выполнять различные движения и стойки с выключенным зрением, проводить различные игры с заданием на удержание определенной позы.

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ

По мере освоения общеразвивающих упражнений все чаще проводятся упражнения с предметами. Это вызывает у детей интерес к занятиям, оказывает значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, а также двигательных качеств и способностей, таких, как выносливость, ловкость, быстрота, смелость и настойчивость. Активные действия с предметами в процессе их применения содействуют познанию веса, формы, качества материала и других свойств предметов. Действие с предметами создает возможность добиваться большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях.

Зрительные восприятия создают образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Предметы создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе. Некоторые предметы (например, скакалка и мяч) способствуют отчетливости этих восприятий.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении частей тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп.

Поскольку упражнения с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук, его активизирует деятельность анализаторных систем, совершенствует координацию движений пальцев, что очень важно для учебной деятельности ребенка.

При выполнении упражнений с предметами решаются и воспитательные задачи: дети приучаются аккуратно, бережно обращаться с ними, организовано и быстро брать и класть их на место, оказывать помощь тренеру.

Наряду с общим влиянием каждый из предметов в зависимости от физических свойств оказывает своеобразное воздействие — движения приобретают плавность или резкость, четкость, силу и т.п.

Упражнения с мячом.

Мяч - постоянный спутник игр детей, он удовлетворяет активное стремление ребенка к движениям. Упражнения с мячом подготавливают к метанию, способствуют, прежде всего, развитию координации, ловкости, скорости движений, быстроте двигательной реакции, развитию глазомера, ориентировке в пространстве. При этом хорошую нагрузку получают все мышцы туловища, ног, рук, кистей, так как ребенок активно выполняет разнообразные, быстро меняющиеся движения.

В занятиях с детьми 6 лет лучше всего использовать резиновые мячи диаметром 8-12 см. При выполнении упражнений с мячом необходимо сохранять правильную осанку, перемещение мяча сопровождать движениями туловища и головы, постепенно увеличивать амплитуду движений.

Изучение упражнений с мячом рекомендуется проводить в следующей последовательности: способы удержания мяча, передача, броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты и выкруты.

Способы удержания мяча:

1) Положить мяч свободно на ладони, пальцы развести и слегка согнуть по форме мяча, но не сжимать его.

2) Мяч поддерживать пальцами с боков, не касаясь его ладонями.

3) Мяч лежит на тыльной стороне кисти с предельно вытянутыми пальцами.

Кроме этого, удержание может осуществляться отдельными частями тела и выполняться обратным хватом.

Передача мяча. Это основной связующий элемент, требующий одинакового уверенного выполнения как левой, так и правой рукой. Передача может выполняться с ладони на ладонь, в различных хватах, с помощью различных частей тела. При этом слитность выполнения движений не должна нарушаться.

Последовательность обучения:

1) И.п. - руки в стороны, мяч в правой.

1-2 - руки вниз, передать мяч в левую руку;

3-4 - руки в стороны; 5-6 руки вперед, передать мяч в правую руку;

7-8 - и.п.

2) И.п. - стойка ноги врозь, руки внизу, мяч в правой.

1-2 -поднимаясь на носки, дугами в стороны руки вверх, передать мяч в левую руку;

3-4 - опуститься на всю стопу, руки вниз;

5-8 - то же с другой руки.

- 3) И.п. — стойка на коленях, руки в стороны, мяч в правой.
1-2— сед на пятках с наклоном туловища вперед, передать мяч за спиной в левую руку;
3-4 - выпрямиться в стойку на коленях, руки в стороны;
5-8 - то же с другой руки.
- 4) И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой.
1-2— наклон вперед-вправо, передать мяч в левую руку за правой ногой;
3-4 -- выпрямиться, руки в стороны;
5-8 - то же с другой руки.
- 5) И.п. - руки в стороны, мяч в правой. 1-2 - стойка на левой, правую согнуть под тупым углом и передать мяч под ногой в левую руку; 3-4 - опустить правую в и.п., руки в стороны; 5-8 то же с другой ноги.
- 6) И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 — наклон влево, передать мяч над головой в левую руку; 3-4 -выпрямиться, руки в стороны; 5-8 - то же, но в другую сторону.
- 7) И.п. — стойка на коленях ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. 1 -2 - с поворотом туловища направо, положить мяч на пол между ступнями; 3-4 — с поворотом туловища налево, стойка на коленях, руки в стороны; 5-6 - с поворотом туловища налево, взять мяч левой рукой; 7-8 - и.п., мяч в левой руке.
- 8) И.п. - лежа на спине, руки в стороны, мяч в правой. 1-2 -согнуть ноги и положить мяч на голени; 3-4 — руки в стороны; 5-6 — взять мяч левой рукой; 7-8 — разогнуть ноги, руки в стороны. Затем то же выполнить с левой руки.
- 9) И.п. - мяч в правой руке. 1-2 — стойка на левой, правую согнуть вперед и мяч положить под колено (зажать); 3-4 — правую назад, руки в стороны (прогнуться); 5-6 - правую согнутую вперед, взять мяч левой рукой; 7-8 — и.п., мяч в левой руке. То же выполнить с другой ноги.
- 10) И.п. — стойка ноги врозь в колонну в шаге друг с друга, руки вверх, большой мяч у впереди стоящего. Передача мяча назад над головой. Когда мяч дойдет до последнего ребенка в колонне, все дети поворачиваются кругом и, наклоняясь вперед, передают мяч назад между ног.

Броски и ловля. Броски и ловля выполняются одной или двумя руками вверх или по дуге в различных направлениях.

При бросках и ловле мяча руки не должны быть излишне напряжены. Броску предшествует предварительный замах (руки спускаются немного ниже, и.п.), а точность и амплитуда броска обеспечиваются более резким движением кистей в конечной фазе махового движения. Броски сопровождаются также пружинящим движением ног и туловища.

При ловле мяча следует учитывать, что скорость его падения достаточно велика и мяч после касания ладони может отскочить. Этот отскок нужно смягчить движениями рук навстречу мячу, который перехватывается через кончики пальцев на ладони, а затем руки опускаются книзу. Захватывать мяч пальцами нельзя.

Последовательность обучения:

- 1) Имитационное упражнение, направленное на освоение предварительных и сопровождающих движений руками в сочетании с пружинящими движениями ногами (вначале без мяча, а затем с мячом, но без броска).
- 2) И.п. — руки с мячом внизу. Небольшой бросок мяча вверх, ловля после удара его об пол. Затем то же, но выполняя бросок и ловлю одной рукой. Следить за точностью броска, постепенно увеличивая амплитуду.
- 3) И.п. - то же. Небольшой бросок мяча вверх, ловля без удара об пол двумя руками. Далее выполнить бросок одной рукой, а ловить вначале двумя, а затем одной рукой.
- 4) И.п. - стоя в парах, лицом друг к другу на расстоянии двух метров, мяч у одного из партнеров. Выполнять бросок мяча двумя руками вперед-вверх партнеру. Ловить мяч вначале после удара об пол двумя руками, затем одной рукой. Усложняя упражнение, выполнить бросок и ловлю одной рукой.
- 5) И.п. — то же. Выполнить упражнение 4, но мяч у обоих партнеров.

- 6) И.п. — руки в стороны, мяч в правой. Небольшой бросок мяча вверх с ловлей той же рукой, а затем передачей мяча за спиной в другую руку.
- 7) И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. Броски мяча по дуге книзу и над головой в другую руку.
- 8) И.п. — руки в стороны, мяч в левой. Сгибая правую вперед, бросок мяча под ногу с последующей ловлей правой рукой. Затем то же с другой ноги.
- 9) И.п. — руки вперед, мяч на ладонях. Чередование бросков мяча вверх с ловлей на тыльную сторону кистей и с последующим небольшим броском и ловлей на ладони.
- 10) И.п. — мяч в двух руках за спиной. Спружинив, бросок мяча вверх-вперед, ловля двумя руками.

По мере освоения бросковых движений их следует выполнять из различных исходных положений, в сочетании с шагами, подскоками, поворотами и другими элементами. В момент полета мяча можно выполнить хлопок руками перед собой или за спиной, присед и т.д.

Отбивы мяча. Эти упражнения специфичны для данного предмета. Они особенно эффективны, когда выполняются синхронно с музыкой.

Отбивы мяча можно выполнять одной или двумя руками, перед собой или сбоку, один или несколько раз подряд, вертикально или под углом. Отбивы могут также выполняться различными частями тела.

Отбив мяча сопровождается целостным пружинным движением всем телом и особенно рукой, выполняющей отбив. Кисть должна провожать мяч как можно дольше, обеспечивая этим точность его движения. Ловить мяч нужно без напряжения, удерживая его на ладони. Для этого перед ловлей необходимо сделать рукой небольшую дугу вокруг мяча. Поскольку высота отскока находится в прямой зависимости от силы удара, с детьми необходимо осваивать отбивы мяча в равных ритмах: сильнее и слабее, быстрее и медленнее.

Последовательность обучения:

- 1) Отбивы мяча об пол двумя руками. После каждого отбива ловля мяча на ладони.
- 2) Выполнять упражнение 1, но отбив и ловлю мяча выполнять одной рукой.
- 3) И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой. Отбив мяча под углом влево, с ловлей левой рукой. То же в другую сторону.
- 4) И.п. — стоя в парах, лицом друг к другу на расстоянии двух метров, мяч у одного из партнеров. Отбив мяча под углом партнеру вначале двумя руками, а затем одной.
- 5) И.п. - то же. Выполнить упражнение 4, но мяч у обоих партнеров.
- 6) И.п. — стойка ноги врозь, правая рука с мячом вперед, левая в сторону. Отбив мяча под углом назад (между ног), с поворотом кругом ловля его левой рукой. Затем то же с другой руки.
- 7) И.п. -- правая рука с мячом вперед, левая на пояс. Несколько отбивов мячом подряд. Затем то же левой рукой.
- 8) и.п. - то же. Поочередные отбивы мяча об пол правой и левой рукой.
- 9) И.п. — то же. Поочередные отбивы мяча об пол правой рукой: ладонью, кулаком, локтем. То же левой рукой.
- 10) и.п. — то же. Отбив мяча, поворот на 360°, ловля левой рукой. Затем то же с другой руки.
- 11) И.п. - в обеих руках по мячу. Одновременно отбить мячи об пол и поймать каждой рукой.
- 12) И.п. - то же. Одновременные отбивы мяча под углом. При ловле мяч должен попасть из правой руки в левую и наоборот.

Перекаты мяча. Перекаты мяча могут выполняться по полу и ПО различным частям тела (рукам, ногам, спине, груди и т.д.). Перекаты должны быть плавными, без толчков.

При перекате по полу движение и направление мячу задают легким толчком пальцев руки. Встречают мяч также пальцами, подставляя под него руку. Выполняя перекат мяча по рукам или другим частям тела, необходимо либо остановить его в определенной точке, либо ловить после сбрасывания на пол. С детьми 6 лет можно выполнять и перекаты мяча кистями, когда он зажат между ладонями: одна ладонь под мячом, другая - над ним, а руки слегка согнуты в локтевых

суставах. Вращательное движение выполняется внутрь или наружу. При этом кисти двигаются вокруг вращающегося мяча и не отделяются от него.

Последовательность обучения:

- 1) И.п. - сед на пятках в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии двух метров, руки с мячом справа. Перекаты мяча по полу партнеру.
- 2) И.п. — сед на пятках, правая рука в сторону, левая с мячом на полу. Перекат мяча по полу вправо с ловлей правой рукой и обратно.
- 3) И.п. — сед согнув ноги, мяч на полу слева. Перекат мяча под ногами в правую руку, а затем в и.п.
- 4) И.п. - присед, руки вниз, мяч в правой. Перекат мяча по полу вперед, выпрямляясь, бег за мячом и остановка его в и.п.
- 5) И.п. мяч на полу справа. Наклоняясь, прокатить мяч по полу вокруг прямых ног.
- 6) И.п. - руки вперед, мяч на тыльной стороне ладоней. Плавно поднимая руки вверх, перекатить мяч до груди, затем раскрыть руки в стороны и поймать мяч на тыльные стороны кистей после удара его об пол.
- 7) И.п. - упор сидя сзади, мяч на голених ног у ступней. Поднимая ноги, перекатить мяч к туловищу, затем опустить ноги и двумя руками переложить мяч в и.п.
- 8) И.п. — руки вперед, мяч на ладонях. Поднимая руки вперед-вверх, перекатить мяч до груди, затем, опуская руки вперед-вниз, перекатить его обратно на ладони.
- 9) И.п. — то же. Выполнять упражнение 8, но с небольшого предварительного броска вверх.
- 10) Перекаты мяча между ладонями внутрь и наружу.

Выкруты мяча. Это наиболее сложные движения, требующие хорошей координации и высокого уровня развития подвижности в суставах верхних конечностей. Направление выкрута бывает внутрь и наружу, а движение может совершаться в вертикальной или горизонтальной плоскости. Выкруты выполняют в полуприседе, ненапряженной округлой рукой, плавно и слитно. Рука вместе с мячом движется по дуге, мяч лежит без захвата на ладони в течение всего упражнения и не касается предплечья. Выкрут можно заканчивать небольшим броском мяча вверх.

Последовательность обучения:

- 1) Имитационное упражнение, направленное на освоение движения руки при выкруте внутрь и наружу в горизонтальной плоскости.
- 2) И.п. - руки в стороны, мяч в правой. Выполнять выкрут в горизонтальной плоскости внутрь и наружу. То же с другой руки.
- 3) И.п. — то же. Выкрут в горизонтальной плоскости внутрь, а затем небольшой бросок мяча вверх. То же с другой руки.
- 4) Имитационное упражнение, позволяющее освоить движение руки при выкруте в вертикальной плоскости внутрь и наружу.
- 5) И.п. - правая рука с мячом в сторону-внизу, левая на пояс. Выполнить выкрут в вертикальной плоскости внутрь и наружу. То же с другой руки.
- 6) И.п. - то же. Выполнить выкрут в вертикальной плоскости внутрь, а затем выкрут в горизонтальной плоскости наружу. То же с другой руки.
- 7) И.п. - руки в стороны, мяч в правой. Выполнить выкрут в горизонтальной плоскости внутрь, а затем выкрут в вертикальной плоскости наружу. То же с другой руки.

Совершенствуя отбивы мяча, перекаты и выкруты, их выполняют в сочетании с шагами, бегом, танцевальными шагами, поворотами и т.д.

Упражнения со скакалкой

Упражнения с этим предметом являются прекрасным средством для тренировки выносливости, быстроты, прыгучести, ловкости. Они развивают координацию и ритмичность движений. Общеразвивающие упражнения со скакалкой тренируют отдельные мышечные группы, улучшают гибкость и подвижность суставов. Особое влияние упражнения со скакалкой оказывают на укрепление кистей и формирование стопы. Вот почему скакалка очень часто с успехом используется не только в художественной гимнастике, но и в других видах спорта.

Скакалка может быть резиновой, веревочной или капроновой. Длина скакалки зависит от роста ребенка. Чтобы определить оптимальную, необходимую длину скакалки для ребенка следует встать на ее середину, ноги вместе натянуть концы кверху и коснуться кистями подмышечных впадин.

При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать ее, сохранять форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания. При выполнении различных упражнений со скакалкой важно сохранять правильную осанку, излишне не напрягать мышцы, что приводит к быстрой утомляемости занимающихся.

Последовательность обучения:

- 1) махи и круги скакалкой;
- 2) прыжки;
- 3) общеразвивающие упражнения со скакалкой.

Махи и круги скакалкой. Эти движения можно выполнять одной и двумя руками, по часовой и против часовой, стрелки, в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях. Чаще всего их используют для активного отдыха между прыжками и для того, чтобы менять направление вращаемой скакалки.

Махи и крути делятся на большие (выполняемые в плечевом суставе), средние (в локтевом) и малые (кистью). Это зависит от вращения скакалки. Так, если движение выполняется в быстром темпе и по небольшой амплитуде, то оно производится только в лучезапястном суставе. При движениях по большой амплитуде в умеренном темпе участвуют локтевой и плечевой суставы. Движения выполняются сначала стоя на месте, затем с переносом тяжести тела с одной ноги на другую. Чтобы придать движениям мягкий, раскачивающийся характер, ноги во время выполнения махов слегка пружинят, а туловище немного наклоняется в сторону маха.

Движения при выполнении махов и кругов должны быть равномерными, скакалка должна слегка касаться пола и не в коем случае не касаться тела.

Последовательность обучения:

- 1) И.п. - руки вперед, локти слегка согнуты, концы скакалки в обеих руках. Махи скакалкой влево и вправо, сопровождаемые небольшими пружинными движениями ног и наклонами туловища в сторону маха.
- 2) То же, но концы скакалки в одной руке, другая в сторону.
- 3) И.п. - одна рука со скакалкой, сложенной вдвое, вперед, другая в сторону. Махи скакалкой в боковой плоскости.
- 4) Круги скакалкой в лицевой плоскости по часовой и против часовой стрелки, держа ее за концы одной и двумя руками.
- 5) Сочетание махов и кругов скакалкой в лицевой плоскости.
- 6) Круги скакалкой в боковой плоскости вперед и назад, держа ее одной рукой за концы. То же, но концы скакалки в двух руках.
- 7) Сочетание кругов скакалкой в боковой плоскости справа и слева, держа ее за концы одной и двумя руками.
- 8) Сочетание махов и кругов скакалкой в боковой плоскости.
- 9) И.г. - концы скакалки в одной руке. Круги скакалкой в горизонтальной плоскости над головой.
- 10) Выполнять упражнение 9, но в сочетании с поворотами на 360°.
- 11) Горизонтальный круг скакалкой на уровне пояса с передачей ее за спиной из одной руки в другую.
- 12) Горизонтальные круги скакалкой внизу с прыжками через скакалку.

Прыжки. Прыжки через скакалку - это очень типичный, традиционный вид движений с этим предметом, требующий хорошей координации.

При выполнении прыжков скакалку вращают вперед или назад движениями в лучезапястных суставах при слегка согнутых локтевых (плечо и предплечье образуют тупой угол). Скакалку следует держать между большим и указательным пальцами, не напрягая рук. Движение

предмета должно быть непрерывным и достаточно быстрым, так как снижение скорости приводит к изменениям ее формы и техническим ошибкам.

Выполняя прыжки, через скакалку, очень важно согласовывать движения скакалки и действия ребенка. Полуприсед перед толчком должен совпадать с положением скакалки вверху. В момент отрыва ног от пола скакалка находится впереди, а по достижении высшей точки прыжка внизу. Толчок перед вылетом необходимо делать энергичный и короткий. Во время полета дети должны сохранять правильную осанку, предельно оттягивать колени и носки. Приземляться надо мягко в полуприсед перекатом с носков на всю стопу.

Поскольку прыжки через скакалку являются упражнениями высокой интенсивности, нужно быть внимательными при их дозировке. Детям прыжковые упражнения необходимо выполнять сериями, чередуя их с общеразвивающими упражнениями, например, на силу или гибкость.

Последовательность обучения:

Г) И.п. - скакалка в обеих руках впереди. Перешагивания вперед и назад через свободно висящую скакалку.

2) То же, но выполнить перепрыгивания через скакалку.

3) И.п. - двое детей держат скакалку и раскачивают ее, третий ребенок перепрыгивает через скакалку.

4) И.п. - скакалка сложена вдвое в правой руке. Вращение скакалки в боковой плоскости вперед. При касании скакалкой пола выполнить подскок на двух ногах.

5) То же, но вращение скакалки в боковой плоскости назад.

6) Прыжки на двух, вращая скакалку вперед.

7) То же, но прыжки с одной ноги на другую.

8) Выполнить упражнения 6 и 7, но вращая скакалку назад.

9) И.п. - скакалка в двух руках сзади. Четыре круга скакалкой вперед справа, затем четыре прыжка на двух, вращая скакалку вперед. Повторить упражнение, но круги скакалкой выполнить слева.

10) И.п. - скакалка в двух руках впереди. Выполнить упражнение 9, но вращая скакалку назад.

11) И.п. - все стоят по кругу, один из детей стоит в центре и вращает развернутую скакалку - остальные перепрыгивают через нее.

Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Данные упражнения включаются как в подготовительную, так и в основную часть урока с детьми. Они не только развивают отдельные физические качества, но и проводятся с целью снижения физиологической нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.

Как правило, для общеразвивающих упражнений используют скакалку, сложенную в два или четыре раза. Проводя эти упражнения, необходимо следить за тем, чтобы скакалка была постоянно натянута, не провисала, облегчая тем самым выполнение упражнения.

Перечень общеразвивающих упражнений со скакалкой:

1) И.п. - стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо внизу за спиной. 1-3 - три пружинящих наклона, скакалку назад; 4 - и.п.

2) И.п. - стойка ноги врозь, скакалка сложена вдвое, внизу, держа ее на ширине плеч. 1-2 - поднимая руки вверх, перевести скакалку назад (руки не сгибать); 3-4 - поднимая руки назад-вверх, перевести скакалку вперед.

3) И.п. -- скакалка вверх, сложенная вчетверо. 1-3 -наклоняясь, приподнять вначале носки, а затем пятки и продеть скакалку под ногами; 4 - выпрямиться, скакалка внизу за спиной. Затем то же выполнить в обратном направлении.

4) И.п. - сед согнув ноги, скакалка внизу, сложенная вчетверо. 1-2 - скакалку вперед-внизу под правую ступню; 3-4 разогнуть правую вперед-вверх; 5-6 - согнуть правую; 7-8 - и.п. Затем то же с другой ноги.

5) И.п. - стойка на коленях, руки вверх, скакалка сложена вчетверо. 1-2 - сед на бедро вправо, руки влево; 3-4 - и.п.; 5-6 - сед на бедро влево, руки вправо; 7-8 - и.п.

- 6) И.п. - стойка ноги скрестно, руки вверх, скакалка сложена вчетверо. 1-4 - сед, руки вперед; 5-6 - встать в и.п.
- 7) И.п. - руки вперед-вниз, скакалка сложена вчетверо. 1-2 перешагнуть через скакалку правой ногой; 3-4 - то же левой; 5-8 -пауза. Затем упражнение выполнять в обратном направлении.
- 8) И.п. - лежа на спине, руки вверх, скакалка сложена вчетверо. 1-2 - сгибая ноги, скакалку вперед, продеть их между руками и скакалкой; 3-4 - приподнимая туловище и опуская руки вниз, встать на лопатки, носками коснуться пола за головой; 5-6 --.опуская туловище, продеть ноги между руками и скакалкой; 7-8 -и.п.
- 9) И.п. - стоя, скакалка лежит на полу. Захватить скакалку пальцами ног и поднять ее. То же другой ногой. Упражнение можно выполнять из и.п. - сед согнув ноги.

Упражнения с обручем

Упражнения с обручем - это один из наиболее интересных предметов, используемых при проведении занятий художественной гимнастикой с детьми. Это прекрасное средство для развития координации, быстроты, двигательной реакции, точности движений, пространственной ориентировки. Упражнения с обручем дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

В занятиях с детьми используют пластмассовые обручи разных размеров. Для выполнения упражнений - обручи уменьшенного диаметра, а для различных игр и эстафет - обручи диаметром 80-90 см.

Форма обруча и его конструкция позволяют применять в занятиях очень разнообразные по характеру упражнения: плавные, динамичные, прыжковые, а также связанные с риском. Все упражнения с обручем выполняются одной или двумя руками, в различных направлениях и плоскостях, в сочетании с движениями туловища и ног. Плоскость обруча относительно земли может располагаться вертикально, горизонтально или диагонально. По отношению к телу обруч может находиться в лицевой, боковой и промежуточной плоскостях. При проведении упражнений необходимо следить за точностью сохранения указанной плоскости.

Начинать обучение упражнениям с обручем рекомендуется со знакомства детей с хватами обруча и способов их изменения. Затем дети изучают повороты обруча, перекаты его по полу, махи и круги, прыжки в обруч и через него, а также вращения.

Хваты обруча.

- 1) Хват обруча двумя руками бывает снаружи и изнутри. Обруч держат тремя пальцами (большим, указательным и средним) легко и свободно.
- 2) Хват обруча одной рукой бывает сверху и снизу. Обхватывают обруч всеми пальцами без напряжения (большой палец снаружи).

Производить смену хвата необходимо перебором пальцев или небольшим броском обруча.

Повороты обруча. Эти движения являются подготовительными к изучению вращений. Повороты обруча выполняются в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях из различных стоек с пружинными движениями ногами, наклонами | улови та, поворотами и различными шагами. При выполнении поворотов обруча надо следить за точным сохранением плоскости его движения. Для этого необходимо ощущать его вес, чего можно добиться только выполняя упражнения ненапряженной рукой.

Последовательность обучения:

- 1) Вертикальные повороты обруча в лицевой плоскости. И.п. -обруч вертикально вперед, хват снаружи. Повороты обруча по и против часовой стрелки. То же в сочетании с приставными шагами.
- 2) И.п. - руки вверх, хват обруча снаружи с боков, повороты обруча в горизонтальной плоскости направо и налево до скрещивания рук. То же, но из положения, находясь в центре обруча.
- 3) Выполнить упражнение 2 в сочетании с шагами польки, вальса, шагами русской пляски.
- 4) И.п. - стойка на носках, обруч вертикально справа (левая рука вверх, правая вперед). Повороты обруча в боковой плоскости в сочетании с полуприседом.

- 5) И.п. - обруч вертикально вперед, хват снаружи. Перебирая пальцами, выполнить повороты обруча вокруг горизонтальной оси.
- 6) И.п. - стоя по кругу, руки в стороны, обруч горизонтально справа, держась за свой обруч и обруч соседа слева хватом сверху. 1-2 - поворот обруча вокруг горизонтальной оси; 3-4 - и.п. Затем упражнение выполнить в два раза быстрее и в сочетании с приставными и скрестными шагами.

Перекаты обруча по полу. Для выполнения этих движений надо научить детей придавать обручу устойчивость и точное направление при перекатах. Перекаты обруча выполняются плавным, но энергичным толчком руки. Нужно направление обручу задается сопровождающим движением пальцев. Рука провожает предмет, обеспечивая его плавное движение без вибрации и подскоков. При выполнении перекатов в сторону тяжесть тела следует переносить с одной ноги на другую, а перекатывая обруч вперед или назад -- присоединять добавочные действия: бег, танцевальные шаги, прыжки и т.д.

Последовательность обучения:

- 1) И.п. - стойка на правой, левая в сторону на носок, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости, хватом правой сверху. Переноса тяжесть тела на левую, перекат обруча по полу влево.
- 2) Выполнить упражнение 1, но перекатывая обруч за спиной.
- 3) И.п. - стойка на носках, обруч на полу справа вертикально в боковой плоскости, левая рука лежит сверху на обруче, слегка придерживая его, правая с правого бока хватом снаружи, Перекат обруча по полу вперед и легкий бег за ним.
- 4) И.п. - то же, но стоя в парах лицом друг к другу на расстоянии трех метров. Перекаты обруча по полу с партнером.
- 5) И.п. - упражнение 3. Перекат обруча по полу вперед, бег за ним и, догнав обруч, впрыгнуть в него.
- 6) Преподаватель выполняет обратный перекаты обруча по полу. Когда обруч возвращается назад, ребенок пробегает через обруч, стараясь не задеть его.

Махи и круги. Эти элементы используются как связующие между упражнениями основных структурных групп, вносят разнообразие и обеспечивают слитность движений с предметом. Маховые движения выполняются одной и двумя руками в различных плоскостях и направлениях. Обруч при этом должен быть продолжением руки, а не повисать. Махи сопровождаются движением всего тела. Упражнения выполняются с большим размахом и предельной амплитудой.

Последовательность обучения:

- 1) И.п. - обруч вертикально в лицевой плоскости, хватом двумя сверху. 1-2 - стойка на носках, мах обруча вперед-вверх; 3-4 - и.п.
- 2) И.п. - то же. 1-2 — гюлуприсед, мах обруча вправо; 3-4 - и.п. Затем выполнить упражнение в другую сторону.
- 3) И.п. - стойка ноги врозь, обруч вертикально на полу справа в лицевой плоскости, хватом правой снизу. 1-2 - стойка на носках, передача обруча над головой в левую руку; 3-4 — и.п. обруч в левой. То же выполнить с другой руки.
- 4) И.п. - обруч вертикальной в боковой плоскости справа, хватом правой сверху. 1-2 — мах обруча вперед-вверх; 3-4 — мах обруча вниз с последующей передачей за спиной в другую руку; 5-8 - выполнить упражнение с другой руки.
- 5) И.п. - то же, но стоя в парах лицом друг к другу на расстоянии одного метра. 1-2 - мах обруча вперед-вверх и передача его партнеру; 3-4 — и.п. Затем упражнение выполнить другой рукой.
- 6) И.п. - обруч вертикально за спиной, хватом снаружи двумя руками. 1-2 - стойка на носках, обруч вправо (левая рука согнута); 3-4 - и.п. Затем упражнение выполнить влево.
- 7) И.п. — обруч вертикально впереди хватом изнутри. 1-4 - мах обруча вверх с последующим выкрутом в плечах и спусканием его назад и вниз; 5-8 - движение в обратном направлении.

Прыжки в обруч и через него. Разнообразные прыжки в обруч и через него, выполняемые толчком двух ног или с одной ноги на другую, изучаются предварительно без обруча. Наиболее простыми являются прыжки в качающийся обруч в лицевой или боковой плоскости. Хват обруча

должен быть свободным, раскачивать его нужно равномерно, без пауз. Прыжки выполняются легко и свободно, на полупальцах, с бесшумным приземлением.

Прыжки, выполняемые во вращающийся обруч, аналогичны прыжкам через скакалку. Обруч держат одной рукой или двумя за ближний край и, вращая его сильно, не сгибают руку, так как в гном случае обруч будет вращаться высоко над полом, что затруднит выполнение прыжков.

Последовательность обучения:

- 1) Обруч лежит на полу перед собой. 1-2 - впрыгнуть в обруч; 1 - выпрыгнуть из него. Затем повернуться кругом и повторить упражнение.
- 2) И.п. — то же. 1-2 — впрыгнуть в обруч; 3-4 — выпрыгнуть из него назад.
- 3) И.п. - обруч лежит на полу справа. 1-2 впрыгнуть в обруч; 3-4 - выпрыгнуть из него вправо; 5-6 - впрыгнуть в обруч; 7-8 - выпрыгнуть из него влево.
- 4) И.п. - обруч вперед горизонтально, хватом двумя сверху за передний край. Раскачивая обруч в лицевой плоскости назад и вперед, прыжки в обруч и из обруча толчком двумя.
- 5) И.п. - то же. Выполнить упражнение 4, но прыжки проделать с ноги на ногу. Затем то же, но раскачивая обруч одной рукой.
- 6) И.п. - руки в стороны, обруч в правой горизонтально, хватом сверху за передний край. Раскачивая обруч влево и вправо в боковой плоскости, прыжки в обруч и из него толчком двумя, а затем с ноги на ногу.
- 7) И.п. - обруч вертикально вверх, хватом двумя сверху. Вращая обруч вперед как скакалку, прыжки толчком двух с промежуточными прыжками. То же, но выполняя прыжки с одной ноги на другую.
- 8) И.п. - то же. Выполнить упражнение 7, но вращая обруч назад.

Вращение обруча. Вращения - это типичные упражнения для обруча. С детьми 5-6 лет рекомендуется изучение двух видов вращений:

1) Вращение обруча на полу. И.п. - обруч на полу справа, вертикально в лицевой плоскости, хват тремя пальцами правой руки сверху. С поворотом кисти наружу (замах) придать вращательное движение обручу внутрь резким поворотом кисти внутрь. Останавливать вращение обруча захватом его кистью снаружи.

Для вращения обруча наружу замах выполняется поворотом кисти внутрь. Во время вращения обруча на полу можно выполнять обходы его легким бегом или различными танцевальными шагами. Можно опускаться на одно колено, выполнять скрестные повороты на 360° с остановкой вращения обруча после поворота.

2) Вращение обруча на талии. И.п. - стойка ноги врозь внутри обруча, хват двумя руками сверху. 1-8 - слегка повернуть обруч влево, прижав правой край к талии.левой рукой толкнуть обруч вправо, придав ему вращательное движение. Поддерживать движение обруча необходимо небольшими круговыми движениями нижней части туловища. Ягодичные мышцы, мышцы ног, спины и живота подтянуты.

Упражнение с лентой

Упражнения с лентой эффектны, красивы и разнообразны. Они способствуют развитию чувства ритма, тонкой координации движений, ловкости и других физических качеств. Основной характерной чертой упражнений с лентой является непрерывное поддержание энергии ее полета при последовательном выполнении различных рисунков. Для этого необходимо точно рассчитывать силу движений, чрезмерно не напрягать руку. Поддержание целостности движений в упражнениях с лентой проявляется в умении слитно распределять движения в пространстве, в определенном темпе, с заданной скоростью, в сочетании с движениями тела.

Для детей 6 лет лента должна быть атласной, длиной до 3 м шириной 2,5-4 см. ее прикрепляют к эбонитовой или деревянной палочке сечением от 6 мм до 1 см с помощью тонкого шнура длиной 3-7 см. Конец палки (7 см) может быть обмотан лейкопластырем или изоляцией. В месте прикрепления к шнуру ленту зашивают углом. Динамичность мягкой переливающейся

ткани вызывает у детей стремление выполнять упражнения красиво, помогает более отчетливо выделить в движении плавность, мягкость и стремительность.

Основные упражнения с лентой изучаются на занятиях в следующей последовательности: махи, круги, змейки, спирали и восьмерки.

В самом начале изучения упражнений с лентой необходимо освоить правильный хват палки. Ее надо держать свободно большим, указательным и средним пальцами. При этом конец палки слегка упирается в ладонь у основания большого пальца. Хват должен быть ненапряженным, чтобы можно было легко, без значительных усилий вытянуть палочку из руки. Правильный хват иго из главных условий освоения техники упражнений с лентой. Это особенно важно при выполнении мелких движений в быстром темпе.

В комбинациях ленту рекомендуется чаще передавать из одной руки в другую. Передавать палку надо быстро и слитно, без нарушения рисунка, что требует специальных тренировок. При передаче одна кисть накладывается на другую.

Махи лентой. В этих упражнениях наилучшим образом проявляется правильность техники движений с лентой. Махи выполняются в различных плоскостях и направлениях, равномерными и свободными движениями, без рывков. Кисть является продолжением руки. При перемене направления ленты петля должна не резко, а плавно ее обгонять, иначе возможно запутывание ленты. Туловище и голова сопровождают полет ленты и помогают следить за правильностью дуги и соблюдением плоскости. При махах в боковой и лицевой плоскостях рука в локте не сгибается. Выполняя горизонтальные махи, дети должны немного согнуть руку в локтевом суставе, чтобы обеспечивать большой радиус движения ленты.

Последовательность обучения:

- 1) И.п. - руки в стороны, лента в правой, 1-2 - лицевой мах правой влево-книзу. Лента проходит перед носками с касанием пола; 3-4 - то же вправо.
- 2) И.п. - то же. 1-2 - лицевой мах правой влево-кверху. В конце движения кисть согнуть в сторону полета ленты, локоть слегка скруглить; 3-4 - мах в обратном направлении. Его следует начинать, когда конец ленты мелькает у левого плеча.
- 3) И.п. - правая рука с лентой сзади. 1-2 - мах лентой книзу-вперед. Лента касается пола, проходя рядом со ступней; 3-4 - мах лентой назад. Начинать мах в обратном направлении следует тогда, когда конец ленты мелькнет перед глазами.
- 4) И.п. - руки в стороны, лента в правой, 1-2 - горизонтальный мах лентой влево на уровне плеч, локоть слегка сгибается; 3-4 - горизонтальный мах лентой вправо. Движение выполняется прямой рукой.
- 5) Выполнить упражнения 1-4 в сочетании с приставными шагами, выпадами, шагами вальса и польки.
- 6) Выполнить соединение махов в различных плоскостях. Затем то же в сочетании с приставными шагами, шагами вальса и польки.

Круги лентой. При выполнении кругов, как и в махах, кисть с палкой все время должна быть продолжением руки. В зависимости от радиуса вращения круги могут быть большими, средними и малыми. Большие круги выполняются движением в плечевом суставе, средние — предплечьем и малые — кистью. В больших кругах амплитуда движения в плечевом суставе должна быть максимальной, так как сокращение ее ведет к нарушению плоскости полета ленты. В лицевых кругах при движении внутрь локоть сгибать не следует, а в горизонтальных кругах допускается небольшое сгибание, при этом радиус движения ленты сзади должен быть максимальным.

Рекомендуется смотреть на ленту на протяжении всего круга. Прежде чем выполнить круги с лентой, необходимо проделать их просто рукой, имитируя движение ленты. Правильность соблюдения плоскости можно проверить, стоя вплотную к гимнастической стенке.

Последовательность обучения

- 1) И.п. - руки в стороны, лента в правой. 1 - большой лицевой круг лентой книзу-влево; 2 — мах лентой книзу-влево; 3 — большой лицевой круг лентой книзу-вправо; 4 - мах лентой книзу-вправо. При выполнении всех движений лента проходит по полу перед носками.
- 2) И.п. - то же. 1-2 - приставной шаг влево, большой лицевой круг лентой книзу-влево; 3 - шаг левой в сторону, правая в сторону на носок, мах лентой книзу-влево; 4 — пауза; 5-6 — то же вправо.
- 3) Выполнить упражнение 2, но на счет 4 передать ленту в другую руку.
- 4) Повторить упражнения 1-3, но выполняя лицевой круг лентой сверху-влево.
- 5) И.п. — правая рука с лентой сзади. 1 - большой боковой круг лентой книзу-вперед; 2 — мах вперед; 3 — большой боковой круг лентой книзу-назад; 4 - мах назад.
- 6) Выполнить упражнение 5 в сочетании с переменными шагами вперед и назад.
- 7) И.п. - правая рука с лентой впереди. 1 - большой боковой круг' лентой сверху-назад; 2 — пауза. При отведении руки назад плечи следует повернуть в сторону руки. Затем выполнить данное упражнение без паузы (несколько кругов подряд) и с передачей ленты из одной руки в другую.
- 8) И.п. - руки в стороны, лента в правой. 1 — горизонтальный круг лентой влево над головой; 2 - мах лентой влево; 3-4 - то же в обратном направлении. При описании круга палка за головой должна быть в горизонтальном положении.
- 9) Выполнение горизонтальных кругов на повороте переступанием на носках на 360.

Змейки лентой. Эти упражнения, типичные для предмета. Они выполняются в основном за счет движения в лучезапястном суставе (сгибание-разгибание) при слегка согнутой руке и минимальном мышечном напряжении. Амплитуда зубцов не более 30-35 см. При напряженной кисти змейки получаются слишком крупные и неровные.

Змейки бывают вертикальные и горизонтальные и выполняются в трех плоскостях по полу и по воздуху. Рисунок ленты (зубцы) по отношению к полу определяют ее название. В вертикальной змейке зубцы обращены вверх, в горизонтальной - в стороны. При выполнении вертикальных змеек кисть обращена ладонью книзу и быстро сгибается вверх и вниз, а в горизонтальной- сгибается влево и вправо ладонью внутрь.

Основные ошибки при выполнении змеек связаны с недостаточными усилиями и темпом движения кисти. В результате получается вялый рисунок с пассивным конном и нечеткими зубцами.

Последовательность обучения:

- 1) И.п. — стойка на носках, левая рука в сторону, правая с лентой вперед-вниз. Легкий бег на носках спиной назад, вертикальная змейка на полу¹. То же, передавая ленту в левую руку.
- 2) И.п. — руки влево, правая с лентой согнута в локте. 1-2 -небольшой выпад вправо, вертикальная змейка слева направо на полу. Змейку продолжить вправо до полного выпрямления руки в сторону-вниз, туловище слегка наклонить вперед; 3-4 - приставной шаг влево, мах лентой над головой влево.
- 3) Выполнить упражнение 2, но заканчивая змейку правой рукой, передать ленту в левую руку.
- 4) И.п. — то же. 1-2 — небольшой выпад вправо, вертикальная змейка по воздуху на уровне плеч; 3-4 - приставной шаг влево, мах лентой над головой влево.
- 5) И.п. - то же. 1-4 — поворот переступанием направо на 360, вертикальная змейка по воздуху.
- 6) И.п. — правая рука с лентой вперед ладонью внутрь. Легкий бег назад, горизонтальная змейка по полу, передавая ленту из одной руки в другую на ходу, не нарушая рисунка. Добиваться, чтобы все зубцы лежали на полу.
- 7) Повторить упражнение 6, но змейку выполнить по воздуху.
- 8) И.п. - правая рука с лентой вверх ладонью вверх. На шагах или беге вперед выполнить горизонтальную змейку за головой.
- 9) И.п. - глубокий присед на носках, правая рука с лентой вниз ладонью назад. 1-2 — выпрямляясь в стойку на носках, выполнить горизонтальную змейку перед телом. Предплечье держать вертикально вниз; 3-4 — приседая в и.п., продолжать выполнять змейку, возвращая руку в и.п.

10. И.п. - правая рука с лентой назад, левая рука в сторону. 1-2 — стойка на носках, мах лентой вперед-вверх; 3-4 — полуприсед, горизонтальная змейка сверху вниз. Повторить движение 4 раза, затем передать ленту в левую руку за спиной.

Спирали. Это оригинальные, характерные для данного предмета упражнения. Спирали бывают вертикальные и горизонтальные и выполняются по полу и по воздуху. Спираль лентой образуется круговым движением кисти (малые спирали) и предплечья (средние и большие спирали) при согнутом локте. При выполнении спирали необходимо добиваться быстроты и свободы движения в локтевом суставе. Это возможно лишь при отсутствии в нем чрезмерного напряжения. При правильном выполнении движений будет сохраняться заданная плоскость спирали, а величина и частота витков будут постоянными.

В вертикальной спирали витки лентой располагаются вертикально полу, палочка - горизонтально. В горизонтальной спирали, наоборот, палочка находится вертикально полу, а витки ленты горизонтальны. Направление движения витков определяется по часовой стрелке или против нее.

Последовательность обучения:

1) И.п. — правая рука с лентой впереди. На шагах назад с небольшим наклоном туловища вперед выполнить вертикальную спираль по полу, вращая ленту внутрь. Через 4-6 шагов передать папочку в другую руку, продолжая движение спирали левой рукой наружу. То же выполнить на легком беге назад.

2) И.п. - правая рука с лентой сзади. На шагах вперед выполнить вертикальную спираль по полу, чередуя вращения ленты внутрь и наружу через каждые восемь шагов. То же на легком беге, выполняя упражнение правой и левой рукой.

3) И.п. - руки влево, лента в правой. 1-4 - вертикальная спираль по полу слева в боковой плоскости, вращая ленту наружу. Затем то же выполнить в сочетании с шагами вальса вперед.

4) И.п. — то же. 1-4 — поворот переступанием направо на 360°, вертикальная спираль по воздуху наружу.

5) И.п. - то же. 1-2 — выпад правой вправо, вертикальная спираль по полу слева направо. Туловище слегка наклоняется вправо, лента проходит около ступней; 3-4 — приставной шаг влево, мах лентой над головой влево.

6) И.п. — то же. 1-6 — шесть шагов галопа вправо, вертикальная спираль по полу наружу в лицевой плоскости; 7-8 - мах лентой влево в и.п.

7) Повторить упражнения 5 и 6, но выполняя спирали по воздуху.

8) И.п. — правая рука с лентой в сторону-книзу, палка и кисть вертикально полу, левая рука в сторону. 1-6 — горизонтальная спираль лентой снизу вверх, вращая кисть наружу; 7-8 — передача ленты за спиной в левую руку. Повторить упражнение левой рукой.

9) Выполнить упражнение 8, но не стоя на месте, а выполняя легкий бег по дуге вправо обходом вокруг спирали.

Восьмерки. Данные упражнения осваивают на последнем этапе. Восьмерки бывают вертикальные и горизонтальные и выполняются в различных плоскостях, с касанием пола и по воздуху. Кроме этого, различают большие, средние и малые восьмерки. Большие выполняются движением в плечевом суставе, средние — предплечьем и кистью, малые - кистью. Восьмерки выполняются последовательными поворотами руки внутрь и наружу, образуя сочетание двух кругов. При выполнении первой половины восьмерки необходимо следить за активным поворотом кисти наружу и добиваться точного рисунка круга. Оба круга должны соприкоснуться друг с другом так, чтобы рисунок в месте перемены не был растянутым.

Горизонтальные восьмерки бывают всех видов. Вертикальные же восьмерки используются редко и бывают только средними и малыми.

Перед началом выполнения каждого упражнения детям необходимо дать подготовительные упражнения, имитирующие последующие движения с лентой. Для того, чтобы дети лучше научились выполнять восьмерки по полу, целесообразно начертить их мелом на полу и дать задание рисовать лентой контур восьмерки по полу.

Последовательность обучения:

- 1) Большие горизонтальные восьмерки в лицевой плоскости. И.п. - правая рука с лентой вперед, локоть слегка согнут. 1-2 — в той же позе рука влево и, продолжая движение по дуге вверх-вправо, вернуться в и.п.; 3-4 - повторить движение книзу-вправо.
- 2) Средняя горизонтальная восьмерка в лицевой плоскости. И.п. - то же. 1-2 — дугой книзу левый круг восьмерки; 3-4 - правый круг восьмерки.
- 3) Выполнить упражнение 2 в сочетании с шагами вальса в сторону.
- 4) Малые горизонтальные восьмерки в лицевой плоскости. И.п. — рука с лентой предплечьем вперед. Выполнить четыре малых восьмерки поворотами кисти ладонью внутрь и наружу (с касанием пола и по воздуху).
- 5) Выполнить упражнение 4 в сочетании с шагами и бегом назад.
- 6) Горизонтальные восьмерки по полу. И.п. — правая рука с лентой вперед-вниз, палка вниз. Выполнить малые и средние восьмерки по полу.
- 7) Горизонтальные восьмерки в боковой плоскости. И.п. - правая рука с лентой влево. 1-2 — поворачивая правую ладонь на руку, дугой книзу круг лентой назад с возвращением руки в и.п.; 3-4 - дугой книзу круг лентой вперед с возвращением руки в и.п.
- 8) Выполнить упражнение 7 в сочетании с шагами вальса вперед и назад.
- 9) Средняя вертикальная восьмерка в лицевой плоскости. Начертить вертикальную восьмерку мелом на стене и дать детям задание воспроизвести ее вначале со сложенной лентой, а затем выполнить движение полностью.

По мере освоения детьми тех или иных упражнений с предметами, преподаватель может составить несложные комбинации на 8 или 16 счетов. Их выполнение позволит добиваться большей точности движений, согласованности с музыкой и выразительности. Кроме того, данные комбинации будут являться показателями освоения детьми изучаемого материала.

Элементы упражнений с предметами можно включать в различные игры и эстафеты. Однако надо стараться использовать лишь те элементы, при выполнении которых в быстром темпе не искажается техника их выполнения.

Упражнения с булавами

Упражнения с булавами динамичны по характеру, но ограничены в выразительности, т.к. требуется высокая координация из-за необходимости одновременной манипуляции двумя предметами. От гимнастики требуется повышенное внимание и высокая скорость двигательной реакции.

Важным элементом упражнений в булавами является правильный хват. Различаются два основных способа удержания булавы за головку:

- *жёсткий хват* – булава составляет продолжение предплечья или кисти, при этом кисть может располагаться как сверху, так и снизу (как палочка ленты);
- *свободный хват* – выполняются ладонью вверх и вниз. Пальцы свободно удерживают головку булавы. В свободном хвате ладонью вниз головка удерживается средним согнутым пальцем и подушечкой большого пальца. При свободном хвате ладонью вверх булава зажимается между большим пальцем и ладонью (как концы скакалки). Кроме этого булавы иногда удерживают за середину шейки и за тело.

Типичные упражнения с булавами.

1. Вращательные движения: вращения, вертушки, обкрутки.

- *вращения* – движения булавы, для которых характерно наличие вращательного момента кистью (как в скакалке);
- *вертушки* – вращательные движения предмета, происходящие вокруг поперечной оси. Различают опорные – выполняемые на полу в руках, и безопорные вертушки – выполняемые махом или толчком и связанные с последующим вращением вокруг поперечной оси. Оба вида вертушек могут выполняться за счет действий руками и ногами;
- *обкрутки* – движения, в которых предмет «обкручивает» часть тела: кисть, ног.

2. Фигурные движения – булавы описывают в пространстве определенную фигуру. К фигурным движениям булавами относятся: круги, восьмёрки, мельницы, улитки, бабочки.

- *круги* - круговые движения с булавами: малые – кистью, средние – локтем, большие – от плеча; в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях;

- *восьмёрки* – сочетание кругов в форме восьмёрки, которые подразделяются на лицевые, боковые, горизонтальные, могут быть большими, средними, малыми в зависимости от работы рукой, предплечьем или кистью;

- *мельницы* – сочетание малых кругов в определенной последовательности. Различают боковые, лицевые, горизонтальные, круговые мельницы. Кроме того, выделяются: двухкратные и трехкратные мельницы.

- *двухкратные* – два последовательных круга справа от кистей, затем два последовательных круга слева от кистей;

- *трехкратные* – три последовательных круга справа от кистей, затем слева от кистей;

- *круговая мельница* – сочетание мельниц с малыми кругами совершаемыми в целом по большому кругу;

- *улитки* – движения, выполняемые из жесткого хвата (булава – продолжение руки), указательным пальцем булава берется «на себя» (кладется на предплечье), сверху или снизу, затем рука сгибается в локте и выводится вперед, в сторону, вверх или вниз;

бабочка – движения булавами, выполняющие малые круги хватом за шейку.

3. Передачи – движения, в результате которых булавы перемещаются из одной в другую без фазы полета: перехватом- изменение способа удержания предмета.

4. Перекаты – опорное перемещение булав с последовательным касанием опоры точек их окружности. Перекаты булав выполняются по различным частям тела: рукам, ногам, туловищу.

5. Отбивы – движения, в результате которых булавы из безопорного положения после соприкосновения с частью тела или другим предметом вновь приобретает безопорное положение. Можно выполнить отбив булавы разными частями рук и ног.

6. Броски – движения, сообщающие булавам продолжительное безопорное положение. Броски выполняются одной булавой, двумя одновременно, разноплоскостные, разноимённые броски. Под плечо, за спиной, под ногой, поочередно, поточно (жонглирование). Различают броски без зрительного контроля и со зрительным контролем. Могут выполняться руками и ногами.

7. Жонглирование – разновидность бросков с малым вылетом булав. Характерен высокий темп движения при весьма быстром чередовании двигательных ситуаций. Различают жонглирование обеими руками, одной рукой, с передачей булавы из руки в руку.

8. Ловли – прием булав после свободного перемещения. Ловли можно выполнять руками и ногами, со зрительным контролем и без него.

9. Удержание или зажимы – статическое удержание предмета без помощи рук любой частью тела, со зрительным контролем и без него.

10. Ассиметричные движения – движения булав в разных плоскостях и направлениях; могут выполняться в опорных и безопорных положениях.

Все перечисленные движения с булавами можно использовать во время разнообразных движений телом. Необходимо грамотно подобрать нужную манипуляцию к выбранному движению тела.

Методические рекомендации при обучении:

При покачивании булавами в лицевой плоскости, руки вверх обратить внимание на – рука прямая и напряжена, а кисть немного расслаблена. Булава держится большим и указательным пальцами в свободном хвате.

Вращение булавой под рукой в горизонтальной плоскости – рука прямая, кисть не зажата. Стараться делать круг, чтобы булава проходила почти под (над) рукой. Вращение делать вправо и влево. Добиваться слитного выполнения.

Вращение булавой в лицевой плоскости, рука в сторону – булаву держим за головку свободным хватом. Перед началом вращения сделать булавой небольшой замах. Проследить, чтобы булава проходила рядом с рукой (сохраняла плоскость).

Малые круги булавами – кисть не зажата, работает кисть, а не рука. При выполнении спереди руку отводим чуть вперед, сзади – чуть назад.

Улитка – булаву держим за головку, в жестком хвате. Булава должна быть продолжением руки. «На себя» булаву кладем при помощи указательного пальца. Затем сгибаем руку в локтевом суставе и выводим булаву вперед. Проследить, чтобы булава проходила точно по руке.

Бабочки булавами – булаву держим в жестком хвате, за переход тела в шейку. Начинаем выполнение «бабочки» с малого круга булавой в лицевой плоскости, перед рукой, затем, продолжая движение, делаем малый круг за рукой.

Перекаат булавы по руке в сторону от кисти до плеча – булаву держим за шейку. Открыть кисть и катить булаву по руке. Ловля около плеча. Булава должна катиться переходом тела в шейку.

Отбив булавы ногой – булаву держим за шейку. Нога, согнутая в коленном суставе, резко отбивает булаву, в месте перехода тела в шейку булавы.

Маленькие броски бузлав с ловлей за головку – бросок выполнять с двух рук. Перед броском сделать небольшой замах булавой и выбросить прямой рукой. На выбросе работать кистью. Ловим за маленький шарик. Следить, чтобы булава в воздухе сделала один оборот.

4. Воспитательная работа и психологическая подготовка

4.1. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными гимнастами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения гимнаста во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать *дисциплинированность*. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера – преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать *спортивное трудолюбие* – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающих гимнасток, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение *интеллектуальное воспитание*, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру – преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки

должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит *методам убеждения*. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является *поощрение* юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является *дисциплинарное взыскание*, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у гимнасток.

4.2. Психологическая подготовка

В общей системе подготовки спортсмена к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевою подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений на соревнованиях, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.
2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.
3. Общественную активность.

4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества – творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.

5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.

6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Воспитание волевых качеств

Воля выражается в способности спортсмена достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности гимнаста преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

Так же как физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности. Специальная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки спортсмен и тренер стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались).

Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:

1. Воля совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологически воля зависит от способности добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей.

2. Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия.

3. Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы.

4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему спортсмена. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.

5. Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение занимающегося и связанные с ним положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.

6. В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств

7. Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе человек с сильно развитыми волевыми качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, решительный и инициативный человек может быть авантюристом или даже преступником.

Воспитание смелости

Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу спортсмена. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

Методические приемы воспитания смелости:

1. Постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать

безопасному выполнению упражнения и вовремя останавливать стремления занимающихся превысить разумный предел.

2. Применяют также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у занимающихся снижается. Здесь имеет место стремление гимнастки поддержать свой престиж перед товарищами.

5. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся в роли помощников тренера – преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник, учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся должны принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

6. Теоретическая подготовка

6. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или

методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Примерные темы по теоретической подготовке обучающихся в годовом планировании.

Тема № 1 Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.

(Понятие о физической культуре. Место физической культуры в жизни общества.)

Методические указания. Осветить сущность физической культуры, ее место в жизни и значение в деле воспитания и оздоровления.

Тема № 2 Основы системы физического воспитания.

(Цели и задачи системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением в России. Физическое воспитание детей и подростков. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Научные исследования в области физического воспитания. Организация международного спортивного движения.)

Методические указания. Изучая данную тему, учащиеся ознакомятся с основами системы физического воспитания, ее целями, задачами и особенностями. Занятия по этой теме рекомендуется проводить в форме развернутой беседы, объяснить главные положения и их смысл.

Тема № 3 Единая Всероссийская спортивная классификация.

(Место и значение спортивной классификации в системе физического воспитания. Основные понятия спортивной классификации. Содержание разрядных норм и требований спортивной классификации. Присвоение спортивных разрядов и званий.)

Методические рекомендации. Юные спортсмены должны хорошо уяснить значение Единой Всероссийской спортивной классификации в развитии спорта. Необходимо ознакомить с общими теоретическими положениями и провести разбор разрядных требований и норм спортивной классификации, условий их выполнения в избранном виде спорта.

Тема № 4 Костно-мышечная система, ее строение и функции.

(Костная система. Мышечная система.)

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия: демонстрировать таблицы, рисунки, а также показать некоторые кости и мышцы на самих спортсменах.

Тема № 5 Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.

(Понятие о кровообращении, значение крови. Количество и состав крови. Сердце и сосуды.)

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия. Научить считать ЧСС (по пульсу).

Тема № 6 Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. (Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма человека. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге.)

Методические указания. В результате изучения данной темы учащиеся должны хорошо представлять себе, что такое аэробные и анаэробные возможности человека и какую роль они играют в достижении высоких результатов в избранном виде спорта. При помощи спирометра следует научить учащихся определять ЖЕЛ.

Тема № 7 Обмен веществ и энергии- основа жизни человека.

Методические указания. Изучение этой темы должно связываться с материалами по гигиене, в частности, с вопросами питания.

Тема № 8 Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. (Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.

Методические указания. В результате изучения этой темы юные спортсмены должны хорошо уяснить, какую роль играет нервная системы в процессе мышечной деятельности. Очень важно разобраться в том, как центральная нервная система управляет деятельностью двигательного аппарата и какие процессы обеспечивают координацию движений.

Тема № 9 Органы пищеварения и выделения. (Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.

Методические указания. Изучение данной темы должно быть логическим продолжением изучения вопросов режима, питания спортсмена, врачебно-педагогического контроля. Необходимо, чтобы занимающиеся имели представление, какие железы способствуют расщеплению пищи.

Тема № 10 Органы чувств. (Понятие об органах чувств. Органы зрения. Органы слуха. Органы равновесия. Органы двигательного и кожного чувства. Органы обоняния и вкуса.)

Методические указания. Необходимо, чтобы юные спортсмены знали, какие органы чувств существуют, каково их строение и какие анализаторы играют наиболее важную роль при занятиях избранным видом спорта.

Тема № 11 Физиологические основы спортивной тренировки.(Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях избранными видами спорта.

Методические указания. Юные спортсмены должны узнать, какие физиологический процессы лежат в основе роста работоспособности и формирования двигательных навыков. Изучение этой темы следует связывать с педагогическими вопросами спортивной тренировки.

Тема № 12 Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.

(Понятие о тренированности, ее критерии и оценка. Некоторые физиологические методы оценки физической работоспособности человека. Некоторые физиологические методы оценки нервно-мышечной системы спортсмена.)

Методические указания. При изучении этой темы особое внимание необходимо обратить на многокомпонентность факторов, определяющих тренированность спортсменов. В тоже время необходимо показать, что тренированность как свойство организма является все же категорией биологической. Желательно изучение тестов для определения тренированности и физической работоспособности провести на всех учащихся.

Тема № 13 Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.(Понятие о гигиене и санатории. Уход за телом, полостью рта и зубами.

Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.

Методические указания. Особое внимание учащихся надо обратить на необходимость ухода за кожей, которая выполняет ряд важных физиологических функций. В режиме дня каждого юного

спортсмена должно быть предусмотрено достаточно времени на проведение мероприятий по уходу за телом. Нарушение требований личной гигиены может привести к заболеваниям и снижению работоспособности. Юным спортсменам, когда они находятся в спортивном лагере, желательно более подробно рассказать о значении соблюдения режима дня в течении всего года.

Тема № 14 Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. (Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливания. Закаливание в спортивной практике. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний.)

***Методические указания.** Закаливание является неотъемлемой частью физического воспитания. Поэтому учащиеся должны знать о значении закаливания организма, основных правилах и методике применения отдельных закаливающих средств. Особое внимание следует обратить на вопросы закаливания в процессе занятий физической культурой и спортом. Дать общее понятие об инфекционных заболеваниях, источниках и путях распространения. Более подробно остановиться на эпидермофитии и гельминтозах, рассказать об их источниках и мерах профилактики.*

Тема № 15 Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. (Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания юных спортсменов на тренировочном сборе и в период соревнований. Пищевые отравления и их профилактика. Вредные привычки- курение, употребление спиртных напитков, наркотиков.

***Методические указания.** Вначале надо раскрыть значение питания как одного из факторов, способствующего восстановлению энергии, росту и развитию организма, а также вопросы, связанные с расходом энергии и значением отдельных пищевых веществ в питании. Большое внимание уделить рассказу о пищевых отравлениях и вредных привычках.*

Тема № 16 Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. (Врачебно-педагогические наблюдения.)

***Методические указания.** Необходимо подчеркнуть единство целей спортивной педагогики и спортивной медицины в достижении высоких спортивных достижений. Обосновать необходимость систематического врачебного контроля для юного спортсмена с целью профилактики возможных нарушений в состоянии здоровья в процессе современной спортивной тренировки.*

Тема № 17 Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. (Дневник самоконтроля: вес, самочувствие, настроение, сон, аппетит, общая работоспособность, успеваемость в школе, показатели морфологического развития. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление.)

***Методические указания.** Следует привести примеры дневников самоконтроля ведущих спортсменов страны и показать, какую роль они сыграли в организации тренировочной работы, восстановительных мероприятиях, профилактики переутомлений и патологических состояний. Юным спортсменам необходимо описать признаки утомления и рассказать о возможностях организма человека при физических нагрузках различной мощности.*

Тема № 18 Восстановительные мероприятия в спорте. (Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Баня.)

***Методические указания.** Тема излагается подготовленным спортсменам. Восстановительные мероприятия дополняют, а не заменяют спортивную тренировку.*

Отметить значимость труда психологов, гигиенистов, спортивных врачей, массажистов.

Тема № 19 Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях. (Виды и причины спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.)

Методические указания. Спорт не должен приводить к травмам и болезням. Сознательное отношение к тренировке, организованность, уважение к сопернику, подчинение спортивным правилам, указания тренера и спортивного врача, борьба с вредными привычками - активные средства профилактики в спорте. Познакомить с первой помощью: вызов врача, накладывание повязки, транспортировка.

Тема № 20 Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

Методические указания. В начале изучения этой темы необходимо прежде всего выяснить содержание и объем понятий спортивной подготовки и системы спортивной подготовки, затем рассмотреть вопросы, касающиеся цели, задач и характерных черт спортивной тренировки. Общее представление о средствах спортивной тренировки. Как каждое из средств влияет на организм и какое значение имеют они для укрепления здоровья, развития физических качеств, совершенствование техники и тактики в избранном виде спорта. Формы организации занятий, части занятия, их продолжительность. Самостоятельные занятия и соревнования.

Тема № 21 Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.

Физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Воспитание нравственных и волевых качеств личности. (Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. волевых качеств, определяющих успех в избранном виде спорта. Понятие силы, методы развития силы. Понятие быстроты, методы развития. Понятие выносливости, методика развития. Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития гибкости. Роль спортивной техники в различных видах спорта. Задачи и приемы тактической подготовки)

Методические указания. Формирование нравственности в процессе тренировки, гуманные социальные отношения и идеалы. Рассказать о спортивной борьбе, доблести, коллективизме, дружбе, товариществе, чувствах патриотизма, преданности. Развитие волевых качеств, определяющих успех в избранном виде спорта. Понятие силы, методы развития силы. Понятие быстроты, методы развития. Понятие выносливости, методика развития. Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития гибкости. Методика развития отдельных физических качеств должна изучаться в следующей последовательности:

1)определение понятия; 2)формы проявления данного качества; 3)факторы, обуславливающие уровень его развития; 4)задачи развития данного качества; 5)средства (упражнения), типичные для развития качества; 6)методы развития физических качеств; 7)особенности регулирования нагрузки и отдыха; 8)особенности развития качества от возраста и пола занимающихся; 9)контроль за уровнем развития данного качества.

Тема № 22 Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов. Закономерности развития спортивной формы как одного из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.

(Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период.

Методические указания. Обратит особое внимание на то, что периодизация спортивной тренировки связана прежде всего с закономерностями развития спортивной тренировки и

управления этим процессом. учащиеся должны знать критерии оценки спортивной формы. Рассмотреть значение каждого периода и этапа годичного цикла тренировки, их продолжительность.

Тема № 23 Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов. (Понятие планирования, его виды. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки. Годовой план, его содержание и методика составления. Планирование тренировки на месяц. Значение учета. Виды и документы учета.)

***Методические указания.** Участие спортсмена в составлении планов тренировки, сознательности и активности в составлении планов и анализ проделанной работы. Личный дневник спортсмена. Роль полной и объективной информации о их тренировочной и соревновательной деятельности для более эффективного управления тренировочным процессом.*

Тема № 24 Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и проведение соревнований. (Виды соревнований. Положение о соревнованиях)

***Методические указания.** Детально рассмотреть значение соревнований, их виды и возрастные требования для участия в соревнованиях, учет выполнения разрядных требований. Судейская практика учащихся в соревнованиях.*

7. Врачебный контроль

Врачебный контроль

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом.

Врачебный контроль за занимающимися, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого учащегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете школы или во врачебно-физкультурном диспансере.

8. Восстановительные средства и мероприятия

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих

случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде мало интенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке гимнасток, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание гимнасток можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

9. Перечень информационного обеспечения

1. Белокопытова Ж., Карпенко Л., Романова Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев, 1991.
2. Круцевич Т. Теория и методика физического воспитания. Москва, 2003.
3. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник. Москва, 2003.
4. Шиманская В. Пять стихий художественной гимнастики. Москва, 2004.
5. программы по художественной гимнастике 1991 года (авторы Ж.А.Белокопытова, Л.А.Карпенко, Г.Г.Романова).
6. Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике Учебно-методическое пособие, Л.А. Карпенко, 2011 г.