

## **Рабочая программа дополнительной общеразвивающей программы по художественной гимнастике**

Многолетняя подготовка гимнасток базируется на системе специфических средств и методов, применяемых поэтапно, с учетом возрастных особенностей занимающихся.

### *3.1. Содержание и методика работы на спортивно-оздоровительном этапе.*

Главная цель занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Основные задачи спортивно-оздоровительной группы:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся;
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений;
- разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (развитие физических способностей);
- освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами;
- развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности;
- привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- участие в показательных выступлениях, контрольных уроках, детских соревнованиях.

Основными средствами спортивно-оздоровительного этапа являются:

- упражнения в ходьбе и беге: спортивный, на носках, перекатный, мягкий, пружинный, высокий;
- партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета;
- простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами;
- «обучающие» уроки с предметами: скакалкой, мячом, обручем, булавами, лентой;
- комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом, обручем, булавами, лентой развивающие мелкую моторику;
- простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике;
- подвижные и музыкальные игры;
- соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.

Дошкольный возраст – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

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

- 1-е занятие: разминка, упражнение без предмета, со скакалкой, игры;
- 2-е занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом;
- 3-е занятие: разминка, музыкально-двигательная подготовка, обруч.

Календарь мероприятий может включать:

- январь – открытый урок;
- февраль – соревнования по ОФП и СФП;
- март – соревнования по технической подготовке;
- апрель – показательные выступления на спортивном празднике;
- май – открытый урок;

сентябрь – соревнования по ОФП и СФП;  
 октябрь – соревнования по технической подготовке;  
 ноябрь – спортивные соревнования;  
 декабрь – прием контрольных нормативов.

#### Объем тренировочной нагрузки

Этап подготовки	СОГ
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	276
Общее количество тренировок в год	138

### Содержание и методика работы по предметным областям подготовки

#### *Теоретическая подготовка*

Теоретическая подготовка может проводиться как в форме теоретических занятий, лекций, бесед, так и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения, в частности проблемный метод анализа конкретных ситуаций.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

№	Наименование темы, раздела подготовки	СОГ
	<b>Теоретические занятия</b>	<b>4</b>
1	Физическая культура и спорт в РФ. Художественная гимнастика в РФ	1
2	Влияние занятий гимнастикой на строение и функции организма спортсмена	1
3	Гигиена, закаливание, питание и режим гимнастики	1
4	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой	1

#### Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ. Художественная гимнастика в РФ.

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека.

Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

Художественная гимнастика как относительно молодой вид спорта. Истоки художественной гимнастики.

#### Тема 2. Влияние занятий гимнастикой на строение и функции организма спортсмена.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной

осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

### Тема 3. Гигиена, закаливание, питание и режим гимнастики.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена гимнастики: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Основные элементы режима. Примерная схема режима дня юной гимнастки.

### Тема 4. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по гимнастике и другим видам спорта.

## ***Практическая подготовка***

### **Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

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

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

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

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

### **Специальная физическая подготовка**

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

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

- *координация* – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и *ловкость* – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
- *гибкость* – подвижность в суставах – способность выполнять движения с большой амплитудой пассивно и активно;
- *сила* – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
- *быстрота* – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;

- *прыгучесть* – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
- *равновесие* – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
- *выносливость* – способность противостоять утомлению.

Основными принципами специальной физической подготовки занимающихся художественной гимнастикой являются: соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств; сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики; опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП гимнасток являются: обще-развивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

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

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

Организация специальной физической подготовки гимнасток осуществляется в следующих формах:

- а) комплекс специальных упражнений;
- б) в виде круговой тренировки;
- в) в форме соревнований.

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

### **Специально-двигательная подготовка**

Специально-двигательная подготовка – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. В настоящее время установлено, что к числу таких специальных способностей относятся следующие психомоторные способности:

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

2. Координация (согласование) движений тела и предмета.
3. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш.

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

Основными средствами СДП являются:

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

### **Функциональная подготовка**

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

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

На крупных соревнованиях сильнейшие гимнастки для разминки и снятия психологического напряжения исполняют свои соревновательные комбинации по 2-3 раза (некоторые больше) до выхода на помост. Программа соревновательного дня состоит из 2-4 выходов. Необходимо учитывать также влияние соревновательного стресса, увеличивающего воздействие нагрузки в 1,5-2 (и более) раз. Таким образом, простейший математический расчет показывает, что функциональная подготовка должна обеспечивать гимнасткам возможность при подготовке к крупным соревнованиям выполнять от 9 до 20 соревновательных комбинаций в день.

Средствами функциональной подготовки могут быть:

- 1 – бег, кросс, плавание;
- 2 – 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики;
- 3 – танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- 4 – прыжковые серии как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;
- 5 – сдвоенные соревновательные комбинации;
- 6 – круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

### **Реабилитационно-восстановительная подготовка**

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

В связи с применением больших тренировочных нагрузок и значительной специфической нагрузкой на опорно-двигательный аппарат в системе подготовки гимнасток должны быть предусмотрены восстановительные мезо- и микроциклы,

восстановительно-реабилитационные занятия или, по меньшей мере, фрагменты последних. Средства восстановления, применяемые в подготовке гимнасток, представлены в таблице.

<b>Время применения</b>	<b>Мероприятия</b>
Перед тренировками	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массаж или самомассаж</li> <li>2. Поливитамины</li> <li>3. 60-80 мл спортивного напитка или 20-30 мл шиповника</li> <li>4. Установка на тренировку, положительный эмоциональный фон</li> <li>5. Самонастройка</li> </ol>
Во время тренировок	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рациональное построение тренировки</li> <li>2. Разнообразие средств и методов тренировки</li> <li>3. Адекватные интервалы отдыха</li> <li>4. Упражнения на коррекцию, расслабление и дыхание</li> <li>5. Самоуспокоение, самоободрение, самоприказы</li> <li>6. Идеомоторная тренировка</li> <li>7. Питательные смеси, соки, спортивные напитки</li> </ol>
После тренировок	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Водные процедуры: теплый, контрастный или вибрационный душ</li> <li>2. Легкий успокаивающий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков</li> <li>3. Тематические беседы или теоретические занятия</li> <li>4. Сбалансированное питание</li> <li>5. Пассивный отдых: дневной сон 1-1,5 часа и ночной сон 7-9 часов</li> <li>6. Отвлекающие мероприятия: прогулки, чтение, просмотр телепередач и др.</li> </ol>
1 раз в неделю	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Баня: парная или сауна</li> <li>2. Свободное плавание в бассейне, в море</li> <li>3. Интересные развлекательные мероприятия</li> <li>4. День отдыха</li> </ol>

### **Техническая подготовка**

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

Техническая подготовленность - это совокупность и степень владения техническими знаниями, умениями и навыками.

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

Задачами технической подготовки являются:

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

Техническая подготовка в художественной гимнастике – необычайно емкий и многогранный процесс. Чтобы успешно ориентироваться в нем, принято подразделять техническую подготовку на разделы и компоненты.

На современном этапе развития художественной гимнастики целесообразно выделять следующие разделы технической подготовки:

1. Беспредметная подготовка – формирование техники телодвижений.
2. Предметная подготовка – формирование техники движений предметами.
3. Хореографическая подготовка – формирование техники хореографических движений.
4. Музыкально-двигательная подготовка – формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой.
5. Композиционная подготовка – это составление новых элементов, соединений и соревновательных программ.

В **движениях без предмета** (телодвижениях гимнасток) можно выделить 9 структурных (сходных по технике) групп движений: специфические упражнения, наклоны, равновесия, повороты, прыжки, акробатические упражнения, партерные элементы, ходьбу и бег.

Специфические упражнения – это условное название наиболее специфических для художественной гимнастики движений. Они отражают одну из основных особенностей художественной гимнастики – целостность движений, которая «заключается в том, что движения отдельными частями тела гимнасток сопровождаются дополнительными, иногда едва заметными движениями других звеньев, как близлежащих, так и отдаленных». В настоящее время специфические упражнения не относятся к числу наиболее важных фундаментальных элементов спортивных программ по художественной гимнастике.

К специфическим упражнениям художественной гимнастики относятся:

- пружинные движения;
- расслабления;
- волны;
- взмахи.

В структуре этих движений имеется явное сходство, заметное даже при визуальном наблюдении, но есть и существенное различие.

*Пружинные движения* характеризуются одновременным сгибанием и последующим разгибанием во всех суставах с определенной скоростью и степенью мышечного напряжения (в зависимости от музыки). Их отличает слитность и упругость. Пружинные движения выполняются: ногами (на двух, одной и поочередно); руками (во всех направлениях, одно- и разноименно); целостно (всеми частями тела). Основная форма целостного пружинного движения – из стойки на носках, руки в стороны (вверх или вниз), одновременно сгибая ноги, туловище и руки, прийти в положение круглого приседа на пятках с согнутыми к плечам руками и затем, одновременно разгибая все суставы, вернуться в исходное положение. Программа обучения:

- а. Изучить пружинные движения отдельно ногами и руками;
- б. Освоить положение круглого приседа;
- в. Разучить упражнение в целом.

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

Виды расслаблений:

- а. Простые – «роняя» руки, голову или туловище;
- б. Посегментные – поочередно «роняя» кисти, предплечья, локти, плечи, шею, туловище, сгибая ноги, «упасть» на пол на спину или бок;
- в. Стеkanie – одновременное, но постепенное снятие мышечного напряжения со всего тела или его части.

*Волна* характеризуется последовательным сгибанием и разгибанием суставов, когда во время сгибания одних суставов, в других – завершается разгибание и «гребень» волны постепенно переходит от одних суставов к другим вдоль линии волны. Волны выполняются: руками (основная форма – руки в сторону); туловищем (в седе на пятках и в стойке на коленях); целостно (вперед), обратная (назад), боковая (в сторону) и боковая с поворотом вперед.

Характеристика основных целостных форм волны:

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

Программа обучения:

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

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

в. Разучить волну боком к опоре с движением рук;

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

Обратная волна – из стойки на носках, руки вверх, наклон назад, приседая, последовательно вывести назад таз и поясницу до положения круглого приседа, затем продолжить, как в волне вперед.

Программа обучения:

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

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

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

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

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

Программа обучения:

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

б. Боковая волна боком к опоре без движения рук;

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

г. Боковая волна без опоры.

*Взмах* характеризуется энергичным, толчкообразным началом и постепенным ослаблением (затуханием) к концу. Взмахи выполняются: руками – в передне-заднем и боковом направлениях; туловищем – из седа на пятках, седа на бедре с согнутыми ногами и стоя – «роняя» туловище вперед в сочетании с движением рук в передне-заднем и боковом направлениях; целостно – вперед, в сторону и в сторону с поворотом.

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

Волны и взмахи являются уникальным средством совершенствования вестибулярной устойчивости.

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

Различаются наклоны: по направлению; по амплитуде или глубине; по исходному (пусковому) положению или по опоре.

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

По амплитуде различаются наклоны на  $45^{\circ}$ , на  $90^{\circ}$  – горизонтальные, на  $135^{\circ}$  и ниже – низкие.

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

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

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

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

- развитие силы мышц туловища и ног;

- совершенствование вестибулярной устойчивости.

Во-вторых, обучение наклонам должно предполагать постепенное усложнение:

- по амплитуде наклона;

- по трудности сохранения устойчивого положения.

Наиболее сложными можно считать наклоны назад, т.к. при их выполнении требуется высокий уровень развития гибкости в позвоночнике, вестибулярной устойчивости, координации движений. В положениях наклона назад выполняются наиболее трудные и оригинальные элементы равновесий и поворотов. Элемент наклона присутствует и в акробатических упражнениях. Поэтому очень важно изначально овладеть навыком наклона назад из различных положений. Простейшим базовым навыком можно считать наклон из исходного положения стойка на коленях руки вверх. Другим базовым навыком можно считать наклон назад из исходного положения – стойка на одной ноге, другая нога вперед на носке, руки вверх – возвращение в и.п. Профилирующий наклон – наклон на носке одной ноги, другая – вперед-вверх с амплитудой не менее  $180^{\circ}$ .

Равновесия как технические элементы – это стойки на одной ноге или колене с разными положениями туловища, рук, и безопорной ноги в условиях, требующих умения сохранять устойчивость. Равновесия как функция или как двигательное качество – это способность сохранять устойчивость. Как способность, равновесие необходимо для выполнения абсолютно всех элементов художественной гимнастики. Способность сохранять устойчивость зависит от деятельности вестибулярного, двигательного и зрительного анализаторов, а также от мышечного тонуса тела.

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

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

Классифицируются равновесия по следующим признакам:

- по направлению наклона (отклонению) туловища;

- по амплитуде наклона;

- по амплитуде отведения свободной ноги;

- по положению свободной ноги;

- по способу удержания свободной ноги;

- по способу опоры.

По направлению наклона туловища различают:

а. Передние равновесия (туловище наклоняется вперед);

б. Боковые равновесия (туловище наклоняется в сторону);

в. Задние равновесия (туловище наклоняется назад).

По амплитуде наклона туловища различают:

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

б. Горизонтальные равновесия (туловище наклоняется на  $90^0$ );

в. Низкие равновесия (туловище наклоняется на  $135^0$  и более).

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

Положение свободной ноги может быть прямым и согнутым. По способу сгибания свободной ноги различаются равновесия пасса, аттитюд и кольцом.

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

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

Базовые навыки упражнений в равновесии:

- стойки на носках по VI, III позициям;

- закрытая и открытая осанка. Закрытая – круглый полу-присед на носках.

Открытая – стойка на носках с приподнятой головой и максимальным грудным прогибом, спина прямая;

- сохранение равновесия в стойке на одной ноге (на всей стопе и на носке), другую назад, в сторону, вперед на  $45^0$ ;

- сохранение равновесия в стойке на одной ноге (на всей стопе и на носке), другая согнута, носок у колена вперед, в сторону, бедро поднято на  $90^0$ ;

- овладение навыками «жесткой» спины.

К профилирующим навыкам можно отнести:

- высокое переднее равновесие;

- горизонтальное переднее равновесие («ласточка»)

- высокое заднее равновесие, нога на  $180^0$  с захватом

- вертикальное боковое, нога на  $180^0$  с захватом;

- горизонтальное боковое, нога на  $180^0$ .

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

- равновесие на колене, другая нога на  $90^0$ ;

- равновесие в приседе на одной, другая – на  $90^0$ .

К профилирующим комбинациям можно отнести:

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

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

в. Комбинирование 1-го и 2-го способов.

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

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

*Техника основных базовых и профилирующих равновесий*

1) Высокие и передние равновесия.

Основой красивого равновесия с ногой назад является не только достаточная подвижность в тазобедренных суставах, но и гибкость позвоночника, т.е. подвижность в поясничном, грудном и шейном отделах. При отведении ноги назад таз в той или иной степени наклоняется вперед, что должно компенсироваться противоположным движением

туловища и плеч. Для того, чтобы удерживать это положение нужно значительное напряжение мышц спины, особенно это касается поясничного отдела.

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

## 2) Боковые равновесия

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

## 3) Задние равновесия

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

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

При фиксации равновесий двигательные ощущения специфичны, для того, чтобы не снизить качество исполнения к концу, напряжение нельзя ослаблять, необходимо стремиться как бы вырастать, усиливая сокращение мышц, наращивая, а затем переключая его с одного звена на другое.

Устойчивость зависит от силы, гибкости, координации, сложности элемента, сбивающих факторов, выработанности автоматизмов. Программу совершенствования функции равновесия можно представить следующим образом:

- фиксации поз;
- вестибулярные нагрузки как сбивающий фактор до и после фиксаций;
- манипуляции предметами во время фиксаций позы на всей стопе, на носках (в различных исходных положениях), на одном носке (собственно равновесия);
- увеличение продолжительности фиксаций;
- сокращение подготовительных движений перед принятием позы;
- перемена позы в равновесии (медленно, быстро);

- сохранение равновесия с прыжком, поворотом, наклоном, усложняющимися манипуляциями предметом;
- исключение зрительного контроля;
- отдельная проработка в равновесии движений головой, руками, туловищем, ногой, предметом (разные предметы, разные структурные группы);
- серии фиксаций в соединениях и цепочках движений (на одной ноге – пружина на носок; поворот – равновесие; прыжок – поворот – равновесие – наклон), чередуя правую и левую ноги, на двух ногах – на одной.

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

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

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

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

Скорость поворота определяется следующими факторами:

- силой отталкивания от опоры;
- движением маховых звеньев рук и свободной ноги в сторону вращения;
- силой трения, зависящей от площади опоры и характера покрытия;
- позой гимнастки во время поворота, от которой зависит момент инерции тела гимнастки (чем меньше этот показатель, тем больше скорость поворота). Действия гимнастки, обеспечивающие приближение масс (звеньев) тела к оси вращения, приводят к ускорению поворота (поворот с захватом ноги вперед, в сторону, назад с амплитудой  $180^0$ ). Наоборот, изменения позы, связанные с удалением массы тела от оси вращения, замедляют поворот (в положениях горизонтального равновесия). Таким образом, гимнастка может за счет изменения позы влиять на скорость поворота во время самого вращения без добавления «форса».

Классифицировать повороты следует:

- а) по способу исполнения;
- б) по позе;
- в) по продолжительности.

По способу исполнения различают повороты:

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

Позы поворотов классифицируются следующим образом:

- а. Простые позы: согнув ногу веред к колену опорной, пасса, согнув ногу назад колено к колену опорной;

б. Позы переднего равновесия: высокого, горизонтального, низкого, активные и пассивные;

в. Позы бокового равновесия;

г. Позы заднего равновесия;

д. Позы аттитюда – активно и пассивно;

е. Позы в кольцо – пассивно и активно.

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

В последние годы арсенал поворотов у гимнасток заметно обогатился новыми формами. Официально признаны и включены в таблицы трудности повороты в приседе, с постепенным сгибанием и выпрямлением опорной ноги, повороты с наклонами вперед и назад, т.д. Соответственно и методика обучения должна быть нацелена на освоение всех имеющихся разновидностей поворотов. Все повороты можно выполнять в одноименную и разноименную стороны, сразу вставая на носок опорной, либо спружинив на нее (из положения выпада или угол, стоя на опорной).

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

1) повороты на двух ногах с переступанием

2) скрестный поворот на  $360^0$

3) поворот, переступая на одной ноге (тур лян), другая согнута в различных положениях или назад на  $45^0$

4) поворот на  $360^0$  с ногой, согнутой вперед, в сторону, носок у колена.

К профилирующим можно отнести упражнения, отражающие сходные способы выполнения:

- поворот с ногой в пассе на  $360^0$ ,  $720^0$  одноименной и разноименной;

- поворот с ногой вперед и в сторону на  $90^0$ , на  $360^0$  (для этой группы поворотов характерен замах, как руками, так и свободной ногой);

- поворот с ногой назад, поднятой на  $90^0$ , на  $360^0$ , (замах выполняется только руками, необходим навык «жесткой» спины);

- поворот в переднем горизонтальном равновесии на  $360^0$ ;

- поворот с ногой вперед в приседе («казак»);

- поворот с ногой назад в приседе на  $360^0$ .

К профилирующим комбинациям можно отнести различные способы соединений поворотов:

а. Без смены опорной ноги с опусканием на пятку:

- одноименный  $360^0$  нога назад ( $45^0$ ,  $90^0$ ) +  $360^0$  – согнута вперед, носок у колена опорной ноги;

- разноименный  $360^0$  нога согнута в аттитюд вперед + такой же.

б. Со сменой опоры:

- одноименный  $360^0$  нога вперед на  $90^0$  + разноименный  $360^0$  в аттитюде;

- разноименный в аттитюде + одноименный с захватом вперед.

*Основы техники поворотов*

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

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

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

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

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

В целом методика обучения поворотам заимствована из опыта хореографической подготовки:

- разучивается исходное положение;
- разучивается принятие соответствующей позы из исходного положения в согласовании с движением маховых звеньев;
- формируется навык отталкивания с одновременным поворотом пятки и принятием пространственно точных положений рук, ног, головы (поворот на  $90^0$ ,  $180^0$ ,  $360^0$ );
- разучивается остановка после поворота (на носках, в равновесии).

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

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

Силами, содействующими высокому вылету, являются:

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

Силами, препятствующими высокому вылету, являются:

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

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

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

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

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

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

Все существующие прыжки можно классифицировать по способам отталкивания и приземления. Практически все прыжки можно выполнять с поворотами на  $90^0$ ,  $180^0$ ,  $360^0$ .

Элементы «школы», базовые навыки:

1. Прыжок выпрямившись.
2. Прыжок выпрямившись с поворотом на  $360^0$ .

3. «Открытый» толчком двумя ногами, приземлением на одну.
4. В кольцо одной толчком двумя.
5. Шаг – наскок на две.
6. Ассамбле.
7. Скачок.
8. Толчком одной, махом вперед другой.
9. «Открытый» толчком одной.
10. Пружинный бег.
11. Касаясь толчком одной.
12. Со сменой прямых ног впереди, сзади.

Профилирующие элементы:

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

Основным требованием к обучению прыжкам является методически правильная последовательность обучения, соблюдение правил: «от базовых навыков к профилирующим упражнениям, далее – к их разновидностям». Этап углубленного разучивания и совершенствования может продолжаться годами по мере возрастания физических и координационных возможностей гимнасток.

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

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

Классифицируются индивидуальные акробатические элементы следующим образом: во-первых, выделяют две группы элементов: статические и динамические; во-вторых, каждая группа подразделяется на структурные группы.

I группа – статические положения

- мосты – на двух и одной ногах, руках;
- шпагаты – на правую, левую ногу, поперечный;
- упоры – стоя, сидя, лежа;
- стойки – на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

II группа – динамические движения:

- перекаты;
- кувирки;
- перевороты;
- повороты;
- сальто.

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

Виды перекатов:

- по направлению: вперед, назад, в сторону;
- по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись.

Кувырки – это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Виды кувырков:

- по направлению: вперед и назад;
- по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно;
- по соединениям: в стойку на голове, в стойку на руках.

Кувырки вперед могут также выполняться с фазой полета.

Перевороты – это вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой.

Перевороты делятся на:

- медленные;
- темповые.

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

Виды переворотов:

- по направлению – вперед, назад, в сторону;
- по способу опоры – через касание двумя руками, одной рукой и на предплечьях.

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

Виды сальто:

- по направлению – вперед, назад, в сторону;
- без и с поворотом вокруг продольной оси – «твист»;
- однооборотные и 2-4 оборотные.

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

а. При обучении акробатическим элементам широко применяется метод страховки и помощи.

б. Чаще, чем обычно применяется метод отдельного обучения. Например, при обучении перевороту вперед на одну ногу, отдельно изучаются стойка на руках и мост на одну ногу, затем элементы объединяются.

в. Особенно важно определить рациональную последовательность обучения (так перекаты, надо изучать до переворотов).

г. Необходимо располагать специальным оборудованием: ковер, дорожка, маты, тренажеры.

Партерные элементы – это различные позы и движения в низких положениях: седах, упорах, положениях лежа. Эти движения известны давно, но выделены они в отдельную структурную группу относительно недавно в связи с их возросшей популярностью, и чтобы отделить их от акробатических элементов.

Классификация партерных элементов:

- седы: обычный, на пятках (е), бедре, ноги врозь, углом;
- упоры: присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади;
- положения лежа: на спине, животе, боку;
- движения: повороты, переползания, перекаты.

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

Спортивные виды ходьбы: походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полу-приседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.

Спортивные виды бега: семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом.

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

Танцевальные элементы – это характерные шаги, позы, движения, стилистические положения или движения рук и головы, заимствованные из народных, современных и историко-бытовых танцев. Они используются в качестве стилизующих и связующих движений при использовании соответствующей танцевальной музыки и значительно обогащают выразительные средства гимнасток.

Ходьба, бег и танцевальные элементы являются отличной школой движений, средствами формирования многих важных эстетических качеств. В обучении этим элементам обычно придерживаются следующего порядка:

- вначале изучаются движения ног, затем рук, и, наконец, их координация;
- вначале изучаются элементы, затем соединения и потом комбинации элементов по частям.

**Упражнения с предметами** выполняются с 5 разными по форме, фактуре и размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой. Особенности предметов безусловно влияют на технику движений. Но общие закономерности сходных по технике движений очевидны. С обобщенных позиций в упражнениях с предметами целесообразно выделять следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные движения, фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

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

- поступательные движения по той или иной траектории;
- вращательные движения вокруг той или иной оси;
- вращательно-поступательные движения – двигаться по определенной траектории, вращаясь вокруг внутренней оси.

В упражнениях с предметами предмет может находиться:

- в связанном положении – в руке, на ноге, на туловище;
- в свободном положении – без гимнастики.

Находясь в связанном положении, предмет может:

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

- предмет может двигаться в руке единственным возможным способом – вращаться, то есть гимнастка может совершать вращательные движения;

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

Находясь в свободном положении, предмет может:

- лететь, то есть находиться в безпорном положении, что происходит в результате выпуска, выброса или отскока предмета, поэтому эту группу движений справедливо назвать «бросковые движения»;

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

Кроме вышперечисленного, гимнастка сама может двигаться по отношению к предмету: прыгать через него или в него, входить в предмет другим способом, катиться на нем, вращаться и т.д. Но предмет при этом уже двигается одним из вышеназванных способов, поэтому выделять эти движения в отдельную группу с точки зрения биомеханики нецелесообразно.

«Мелкая работа» предметами называется манипуляциями.

В движениях предметами, как и в движениях телом, обычно выделяют пять фаз:

1. Исходное положение (пусковая поза).
2. Подготовительные действия (подготовительная фаза).
3. Основные действия.
3. Фаза реализации.
5. Завершающая фаза.

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

#### Удержание и баланс предметов

Разная форма предметов предопределяет разные способы удержания предметов.

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

- за один конец;
- за два конца одной рукой;
- за середину одной и двумя руками;
- за середину и конец;
- сложенной в 2-4 раза одной и двумя руками.

*Обруч* обычно удерживается одной рукой и имеет два способа хвата:

- жесткий хват – обруч зажимается в кулак, как скакалка;
- свободный хват – обруч располагается на внутреннем ребре ладони между большим и указательным пальцами.

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

- лицевой;
- боковой;
- горизонтальной;
- наклонной.

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

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

Мяч относительно самый тяжелый предмет (400 грамм) шарообразной формы и достаточно большого для кисти диаметра (18-20 см), поэтому удержание его, которое специалисты называют балансом, даже при простых движениях рукой или телом, объективно технически трудное действие.

Баланс мяча по сути – это сохранение устойчивого положения по отношению к кисти. По законам физики равновесие будет сохраняться, если проекция центра тяжести мяча не выйдет за пределы кисти. Поэтому во время движений рукой или телом необходимо так располагать кисть, чтобы она постоянно находилась под мячом.

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

*Булавы* обычно удерживаются за головку двумя способами:

- жестким хватом (как палочку ленты);
- свободным хватом (как концы скакалки).

Кроме этого, булавы иногда удерживаются:

- за середину шейки (как жесткий хват обруча);
- за тело (таким же способом, как и за шейку).

Вращательные движения предметами – это круговые движения кистью.

Вращательные движения классифицируются:

- по месту расположения оси вращения;
- по плоскости вращения;
- по части тела, осуществляющей вращение.

Неполное круговое движение называется махом или покачиванием.

Серия круговых движений, в которых ось вращения находится у края предмета, называется вращением.

Круговые движения, в которых ось вращения проходит через диаметр предмета, называются вертушками. Вертушки могут быть:

- связанные – с удержанием;
- свободные – опорные и полетные. Опорой для вертушек может быть: пол; кисть; нога; тело.

В том случае, когда ось вращения располагается снаружи от предмета и на какой-то части тела, выполняются обкрутки. Обкрутки могут быть:

- руки;
- ноги;
- шеи;
- туловища;
- всего тела.

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

- лицевой;
- боковой;
- горизонтальной;
- наклонной.

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

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

Фигурные движения классифицируются:

- по рисунку предмета – фигуре;
- по плоскости движений предметами.

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

1. Круги: малые – кистью, средние – локтем, большие – от плеча.
2. Мельницы – сочетание малых кругов в определенной последовательности:
  - а) двухтактные – два последовательных круга справа от кистей, затем два последовательных круга слева от кистей;
  - б) трехтактные – три последовательных круга справа, а затем слева от кистей.
3. Спирали – серия малых кругов, вытянутых в поперечную линию в виде спирали.
4. Восьмерки – это серия кругов в сочетании со смещением руки в названной форме. В зависимости от величины: малые, средние, большие.
5. Змейки – колебательные движения кистью: вверх-вниз или вправо-влево с вытянутой в длину формой.

По плоскости выполнения фигурные движения могут быть:

- лицевые;
- боковые;
- горизонтальные;

- наклонные;
- круговые.

Бросковые движения предметов – это безопорные (полетные) движения предметов.

Бросковые движения классифицируются:

1. По способу перехода предмета в безопорное положение:

- а) выбросом – броски;
- б) выпуском – переброски;
- в) отскоком – отбивы.

2. По способу движения бросающей части тела:

- а) махом;
- б) разгибом.

3. По части тела, осуществляющей бросковое движение:

- а) рукой или ее частью;
- б) ногой или ее частью;
- в) туловищем.

3. По направлению:

- а) вверх;
- б) вперед-вверх;
- в) назад-вверх;
- г) в сторону-вверх.

5. По наличию условного препятствия:

- а) под руку;
- б) под ногу;
- в) под плечо;
- г) за спиной;
- д) за головой.

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

*Броски* – это движения, сообщаемые предметам продолжительное безопорное (полетное) положение.

Бросок состоит из следующих фаз:

1 – подготовка к броску – принятие удобного положения;

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

3 – разгон – активное движение руки в направлении броска;

4 – выброс – отпускание или выталкивание предмета;

5 – полет – нахождение предмета в безопорном положении.

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

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

Отбивы состоят из следующих фаз:

1 – свободное перемещение предмета;

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

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

*Ловли* – это прием предметов после свободного перемещения.

Ловлями завершаются все свободные перемещения предметов: бросковые и перекатные движения.

Ловли состоят из следующих фаз:

1 – подготовка к ловле – подъем руки или другой части тела навстречу предмету;

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

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

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

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

#### Перекатные движения предметов

Перекаты – это движение предметов путем ката по опорной поверхности от одного места до другого. Перекаты классифицируются:

1. По месту ката:

- а) по полу;
- б) по телу или его части.

2. По продолжительности:

- а) большой;
- б) средний;
- в) малый.

3. По линии горизонта:

- а) горизонтальные;
- б) горизонтально - вниз;
- в) горизонтально - вверх.

4. По направлению (для пола):

- а) вперед;
- б) в сторону;
- в) назад;
- г) обратный;
- д) по дуге или кругу.

5. По наличию или отсутствию сопровождения и коррекции:

- а) свободный;
- б) сопровождаемый.

Перекаты состоят из следующих фаз:

1 – подготовительная – принятие удобного положения.

2 – толчковая – подталкивание предмета в нужном направлении.

3 – качения – свободное или сопровождаемое перемещение.

4 – торможения или контакта.

5 – завершения – остановка или переход в другое движение.

Для выполнения перекатов по телу облегчающим моментом является образование наклонной плоскости вниз. Чем она круче, тем легче и быстрее катится предмет, но при этом его труднее остановить.

Для завершения переката облегчающим моментом является образование наклонной плоскости вверх, тормозящей перекат.

Направление переката будет зависеть от силы толчка.

#### *Правила обучения упражнениям с предметами*

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

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

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

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

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

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

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

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

Предметные уроки могут быть двух типов:

- обучающие;

- совершенствующие.

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

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

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

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

Иногда целесообразно проводить комбинированные предметные уроки с разными предметами, на которых один предмет как бы учит другой.

### **Хореографическая подготовка**

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастики ближе всего соприкасаются с искусством. Искусство вообще – это отражение действительности в образах; искусство танца – это передача образа посредством движений тела и мимики. Поэтому у занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются выворотность, гибкость, координация, устойчивость, легкий высокий прыжок; вырабатывается правильная осанка; укрепляется опорно-двигательный аппарат и, наконец, - формируются культура движений и умение творчески мыслить.

Помимо вышеперечисленного, занятия хореографией способствуют решению ряда общеобразовательных задач. Так применение народно-характерных, историко-бытовых и современных танцев приобщает спортсменов к достояниям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с

произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность и, в конечном итоге, развивает интеллектуальные способности занимающихся художественной гимнастикой.

Хореографическая подготовка включает в себя обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка содействует решению многих задач становления спортивного мастерства гимнасток:

- двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах;
- формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений;
- воспитывает музыкальность, ритмичность, эмоциональность и выразительность.

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

Особенности хореографической подготовки в художественной гимнастике:

1. Она 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 спортсменок.

*Структура классического урока хореографии*

I) Exercise (экзерсис) – комплекс движений у станка, которые вырабатывают силу ног, выворотность, эластичность мышц и устойчивость. Исполняются движения ежедневно в определенной последовательности:

1. Demi и grand plie (дэми и гран плие).
2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандю жэтэ).
3. Rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).
4. Battement fondu (батман фондю).
5. Battement frappe и battement double frappe (батман фраппэ и батман дубль фраппэ).
6. Rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лер).
7. Petits battements sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэ-пье).
8. Battement relevent и battement developpe (батман рэлевэлян и батман дэвлёппэ).
9. Grand battement jete (гран батман жэтэ).

II) Весь экзерсис переводится на середину зала (без опоры). Начинается он с маленького (рабочего) adagio и заканчивается большим (танцевальным) adagio.

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

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

В первом классе adagio на середине – это различные сочетания позиций рук и положений корпуса. В дальнейшем adagio усложняется: включаются port de bras, вращение, прыжки par terreного характера.

III) Allegro (от итал. – быстро, живо) – это прыжки различного характера от маленьких до больших.

**Музыкально-двигательная подготовка** в художественной гимнастике базируется на системе ритмической гимнастики. Она имеет решающее значение в развитии музыкальности, выразительности и творческой активности занимающихся художественной гимнастикой. Музыкально-двигательная подготовка предполагает:

- ✓ знакомство с элементами музыкальной грамоты;
- ✓ формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности: характер, темп, метро-ритм, динамические оттенки и структуру;
- ✓ формирование умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности;
- ✓ развитие творческих способностей – поиска соответствующих музыке движений.

Осуществляется музыкально-двигательная подготовка в виде бесед, специальных заданий на связь движений с музыкой, музыкальных игр и творческой импровизации.

**Композиционно-исполнительская подготовка** – это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма.

*Задачи композиционно-исполнительской подготовки:*

1. Поиск элементов и соединений, наиболее полно отражающих индивидуальное мастерство гимнасток, раскрывающих и стимулирующих развитие их физических способностей и технического мастерства, в том числе абсолютно новых и оригинальных.
2. Поиск музыки, достойно отражающей душевное богатство гимнасток, стимулирующей их эмоциональное развитие и позволяющей в полной мере раскрыть их физические способности и техническое мастерство.
3. Составление соревновательных программ, в наибольшей мере отвечающим современным требованиям правил соревнований и индивидуальным особенностям гимнасток.
4. Составление спортивно-показательных программ, обогащающих как двигательный, так и выразительный арсенал гимнасток и подводящих их к более совершенным спортивным программам и достижениям.
5. Совершенствование исполнительского мастерства гимнасток: техничности, амплитудности, виртуозности, выразительности и артистизма.

Компоненты технической подготовки включают в себя несколько классов учебно-тренировочных упражнений, охватывающих все основные уровни сложности базовых двигательных навыков:

1. Элементы гимнастической «школы».
2. Базовые навыки универсального и видового назначения.
3. Профилирующие упражнения.
4. Профилирующие комбинации.
5. Модальные элементы.
6. Авторские элементы.
7. Служебные элементы.

*I класс – упражнения гимнастической «школы»* - это простейшие навыки, с освоения которых начинается техническая подготовка гимнасток. В первую очередь к ним относятся элементы гимнастического стиля:

- а) сохранение гимнастической осанки – положения тела с нормальными изгибами позвоночника, развернутыми и опущенными плечами, прижатыми лопатками, развернутыми наружу стопами, приподнятым положением головы, подтянутыми мышцами живота и ягодиц;

б) выполнение движений ногами выворотом, с максимально выпрямленными коленями, натянутыми стопами, пружинно, с мягкой постановкой стоп.

*II класс – базовые навыки универсального и видового назначения* – это двигательные действия (относительно самостоятельные или часть элемента), которые входят в структуру большого количества разнообразных по сложности целостных гимнастических движений, доведенные до совершенства. Подобных двигательных действий относительно немного. При выполнении этих элементов четко и ярко проявляются все закономерности техники. В художественной гимнастике к базовым навыкам могут быть отнесены:

- Базовые навыки движений телом:
  - постановка высоких полупальцев (по VI, I, III позициям);
  - разновидности ходьбы и бега;
  - «закрытая» осанка и прогнутое положение в пояснице;
  - волнообразные движения, «волны», пружины руками;
  - «пружинные» движения ногами;
  - целостные, взаимосвязанные, пластичные движения тела, рук, головы;
  - навык «жесткой спины» в равновесиях и поворотах;
  - равновесия на всей стопе и на носке с низким положением ноги (прямой и согнутой) во всех направлениях;
  - отталкивание с полным разгибанием голеностопа, выпрямлением коленей, оттягиванием носков, выпрямленным положением тела, правильной работой рук и приземлением с перекатом с пальцев на всю стопу;
  - простейшие повороты на одной ноге разными способами вхождения в поворот:

а) отталкивания за счет преимущественно пружинного движения опорной ноги

б) вставания на носок опорной и отталкивания свободной как в «одноименную», так и «разноименную» стороны

- наклоны назад и возвращение в исходное положение из стойки на коленях, из стойки на одной другой впереди на носке.

Перечень базовых навыков охватывает все структурные группы движений телом, он может быть дополнен и расширен (например, элементами акробатики).

- Базовые навыки движений с предметами:
  - рациональные способы удержания предметов, обеспечивающие возможность свободно выполнять различные манипуляции;
  - мелкие циклические движения с предметами (вращения, спирали, змейки);
  - перекатные движения по полу и по телу;
  - броски одной рукой способами «махом» и «толчком»;
  - ловли в жесткий и «свободный» хват после передач, перекатов, бросков, отбивов;
  - взаимосвязь движений предметами с движениями тела.

*III класс – профилирующие (базовые) упражнения* – это элементы, которые являются ключевыми для освоения целой категории родственных по структуре движений. Они находятся в центре семейства структурно-родственных упражнений и являются наиболее простыми по сравнению с другими элементами, обладающими полнотой технических признаков, достаточных и необходимых для освоения любых упражнений данного типа.

*IV класс – освоение учебных профилирующих комбинаций.* Основной принцип их разработки состоит в концентрации базовых элементов и основных компонентов технических действий, необходимых для успешного освоения все более сложных упражнений главных структурных групп. Они должны явиться фундаментом для индивидуальных соревновательных программ.

*V класс – модальные элементы* – категория упражнений, важных как показатель технической подготовки гимнастки, являющихся критерием трудности и современности упражнений.

*VI класс – элементы, выполняемые отдельными гимнастками*, благодаря их индивидуальным особенностям (авторские).

*VII класс – служебные элементы* – это связующие элементы (танцевальные шаги, позы), элементы, несущие энергообразующую функцию (замах, разбег, наскок и т.д.).

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка – это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Особое значение этот вид подготовки имеет в спортивных играх и единоборствах. В художественной гимнастике нет непосредственного контакта соперниц, соревновательная борьба опосредована спортивным результатом. Тем не менее, тактика имеет достаточно важное значение, особенно в условиях острого соперничества. Особенность ее в этом виде спорта заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время.

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

#### Индивидуальная тактика

Содержание индивидуальной тактики составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют гимнастке наиболее эффективно реализовывать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Элементы индивидуальной тактики:

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

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

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

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

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

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

#### Командная тактика

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

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

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

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

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

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

#### Групповая тактика

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

Тактические приемы:

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

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

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

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

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

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

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

#### Тактический замысел и тактический план

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

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

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

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

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

Тактический замысел и план составляются заранее и имеют вероятностный, предположительный характер в силу того, что никогда нельзя знать с абсолютной

точностью условия и события предстоящих соревнований. Следовательно, тактика должна быть гибкой, а замысел и план не должны быть жесткими.

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

### **Психологическая подготовка**

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

В системе психологической подготовки принято выделять:

- 1 – базовую психологическую подготовку;
- 2 – психологическую подготовку к тренировкам;
- 3 – психологическую подготовку к соревнованиям;
- 4 – послесоревновательную психологическую подготовку.

В основе этой системы лежат: с одной стороны – психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности спортсменок. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастки высоких результатов.

#### Психологические особенности деятельности в художественной гимнастике

1. Высокая активность анализаторов – зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного.

2. Сосредоточенность внимания, четкость представлений, хорошая память (зрительная, двигательная и музыкальная), быстрота, глубина и гибкость мышления, богатое воображение.

3. Высокий уровень координационных способностей.

4. Музыкальные способности: слух, чувство ритма, умение слушать и понимать музыку.

5. Выразительные способности: эмоциональность, выразительность и артистизм.

6. Морально-нравственные качества: любовь к художественной гимнастике, дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, подругам, соперникам и судьям.

7. Волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность.

8. Эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость и самостоятельность.

9. Способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

#### Базовая психологическая подготовка

1. Развитие важных психологических функций и качеств: внимания, представления, ощущения, мышления, памяти, воображения.

2. Развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу.

3. Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к спорту, целеустремленности, дисциплинированности, упорства, самостоятельности, инициативности.

4. Психологическое образование – формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных.

5. Формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Развитие психологических функций и качеств, необходимых для эффективного исполнения гимнастических упражнений, интеллектуальная подготовка, мотивационно-волевая подготовка и нравственно-эстетическое воспитание являются составной частью всего педагогического процесса и осуществляются в ходе всей спортивной подготовки гимнасток. Средствами могут быть любые учебно-тренировочные задания, методами: разъяснение, убеждение, личный пример, поощрение и наказание, стимулирование и др.

### **Воспитательная работа**

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменок играет непосредственно спортивная деятельность.

*Методические принципы воспитания:*

- гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов обучающихся);

- воспитание в процессе спортивной деятельности;

- индивидуальный подход;

- воспитание в коллективе и через коллектив;

- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменок;

- комплексный подход к воспитанию;

- единство обучения и воспитания.

*Основные задачи воспитания:*

- приобщение спортсменок к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

- преданность идеалам (развитие таких качеств личности у спортсменок как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в не зависимости от их национальности и вероисповедания;

- формирование убежденности в необходимости выполнения требований тренера;

- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

*Формы воспитательной работы:*

- индивидуальные и коллективные беседы;

- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменками при подготовке к соревнованиями (тренерами, врачами, массажистами, методистами, обслуживающим персоналом и т.д.);

- проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, спортсменами, артистами, представителями религиозных конфессий, общественных объединений.

- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;

- проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных государственным праздникам РФ;

- показательные выступления юных спортсменов и др.

### **Требования техники безопасности в процессе реализации Программы:**

К занятиям допускаются: девочки в возрасте от 5 лет и старше, имеющие справку от врача с допуском к занятиям художественной гимнастикой. А также прошедшие медицинскую комиссию во врачебно-физкультурном диспансере.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в спортивных залах возлагается на лиц, осуществляющих учебно-тренировочный процесс, непосредственно проводящих занятия.

Лицо, осуществляющее учебно-тренировочный процесс (тренер-преподаватель), обязано:

1. Ознакомить обучающихся с правилами безопасности и поведения в спортивном зале во время занятий по художественной гимнастике.

2. Производить построение и перекличку обучающихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

3. Не допускать увеличения количества обучающихся в группах сверх показателей, установленных образовательными программами.

4. Подавать докладную записку администрации спортивной школы о внештатных ситуациях, травмах и несчастных случаях.

5. Приходить за 15 минут до начала учебно-тренировочного занятия. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

6. Обеспечивать организованный выход группы из раздевалок в спортивный зал.

7. Обеспечивать своевременный выход обучающихся из спортивного зала в раздевалки.

8. Внимательно наблюдать за всеми обучающимися, находящимися в спортивном зале.

9. Нести ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся.

10. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, лицо, осуществляющее учебно-тренировочный процесс, должно их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

Выход обучающихся из помещения спортивного зала во время тренировочного процесса допускается по разрешению лица, осуществляющего учебно-тренировочный процесс.

Обучающиеся обязаны:

1. Перед началом занятия переодеваться в раздевалке в спортивную форму, убирать волосы в тугую прическу.

2. Снимать с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.)

3. Не оставлять в раздевалке ценные вещи.

4. По команде тренера-преподавателя вставать в строй для общего построения.

5. Следить за спортивными предметами индивидуального пользования: они должны соответствовать ростовым данным занимающихся и не иметь наружных повреждений.

6. Выполняя упражнения, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.

7. Не выполнять сложные элементы без разрешения тренера-преподавателя, страховки.

8. Внимательно слушать объяснения по выполнению упражнений
  9. Крепко держать предметы в руках, следить за тем, чтобы руки были сухими.
  10. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи, получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя.
  11. По окончании занятия под руководством тренера (тренера-преподавателя) убрать предметы индивидуального пользования в чехлы, спортивный инвентарь в места его хранения. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь.
  12. Организованно покинуть место проведения тренировочных занятий.
  13. В случае травм и физических заболеваний предупредить педагога о причине невозможности посещения занятия. После травмы или заболевания необходимо предоставить медицинскую справку с указанием диагноза и разрешением к посещению тренировочных занятий.
  14. При получении другими занимающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру (тренеру-преподавателю), при необходимости, помочь оказать первую помощь пострадавшему.
  15. При появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера (тренера-преподавателя) покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.
- За несоблюдение мер безопасности занимающиеся могут быть не допущены или отстранены от участия в тренировке.