

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ДИГОРСКОГО РАЙОНА РСО - АЛАНИЯ ИМ. А.С.ФАДЗАЕВА**

Принято на педагогическом совете
МАОУ ДО ДЮСШ Дигорского района
РСО - Алаания им. А.С.Фадзаева

Протокол № 1 от 28.09, 2018г



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ ДО ДЮСШ
Дигорского района РСО – Алаания
им. А.С.Фадзаева

В.В. Тогоев

Приказ № 34 « 03 » 09 2018г

**Общеразвивающая программа
дополнительного образования по спортивной
гимнастике**

(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта
спортивная гимнастика, приказ Минспорта России от 30.08.2013 № 691)

Срок реализации программы 2 года

Дигора 2018г.

Пояснительная записка

Настоящая программа выполнена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта - спортивная гимнастика (далее - ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2012, N 53 (ч. I), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525; 2013, N 30, ст. 4112), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, обязательное выполнение контрольных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются дети и взрослые без ограничения в возрасте. Продолжительность занятий составляет по 90 минут 3 раза в неделю на этапе начальной подготовки 1-го года обучения и 135 минут 3 раза в неделю на этапе начальной подготовки 2-го года обучения. Расчёт часов и планирование исходят из продолжительности учебно-тренировочных занятий в течение 52 недель в условиях спортивной школы, 6 недель отводятся на переходный период (летнее время), когда работа планируется в зависимости от условий для организации централизованной подготовки в спортлагере либо по индивидуальным заданиям.

***Гимнастика** – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы.* Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Занятия по спортивной гимнастике направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и другие. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Новизна программы заключается в том, что спортивная гимнастика как вид деятельности в программах дошкольных учреждений не разработана, нет методических рекомендаций, разработок по данному направлению. Данная программа послужит одним из важнейших инструментов обновления содержания, образования в дошкольных учреждениях и будет способствовать развитию физических способностей

Цель программы:

«Обучение детей акробатическим упражнениям, совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки».

Задачи программы:

- ❖ вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки;
- ❖ развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- ❖ изучение базовой техники спортивной гимнастики;
- ❖ гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- ❖ формирование потребности в занятиях спортом и ведение здорового образа жизни.
- ❖ Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных дошкольников;
- ❖ Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике;
- ❖ Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- ❖ Пропаганда физической культуры и спорта.

Для успешного решения задач используются следующие **методы и приемы**:

1.Организационные:

- ❖ **Наглядные** (показ, помощь);
- ❖ **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
- ❖ **Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

2.Мотивационные (убеждение, поощрение);

3.Контрольно – коррекционные.

Обучение гимнастическим упражнениям можно разделить на **три этапа**.

- ❖ **Этап обучения;**
- ❖ **Этап разучивания;**
- ❖ **Этап совершенствования.**

Основной **формой работы** по программе спортивная гимнастика является групповое учебно–тренировочное занятие. Кроме организованных учебно–тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основам техники и стилем выполнения гимнастических упражнений рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях используя игровой метод. Для музыкальной окраски композиций использую технические средства обучения. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм. Проникновенное слово, сказанное на фоне прекрасной музыки, помогает становиться по своему психологическому состоянию качественно другим, успокоенным и обновленным, подобно тому, как человек становится другим после соприкосновения с природой.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в специальном групповом журнале.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности юных гимнастов.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий форме бесед.

Физическая подготовка юных гимнастов является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются раздельно для каждой группы.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам.

К концу реализации программы по спортивной гимнастике дети должны:

- ❖ Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- ❖ Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- ❖ Уметь владеть своим телом;
- ❖ Уметь легко выполнять упражнения;
- ❖ Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Форма подведения итогов – контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

Руководитель секции должен помнить, что успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

I. Нормативная часть программы

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	2	7	6	8 - 10

Критерии оценки эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

2.1. Для оценки эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендованы следующие критерии:

а) на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся (контингента), установленного учреждением, при отсутствии рекомендаций;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.

**СООТНОШЕНИЕ
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	25 - 37	25 - 37
Специальная физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17
Техническая подготовка (%)	42 - 54	42 - 54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2 - 4	2 - 4
Восстановительные мероприятия (%)	1 - 2	1 - 2

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	1
Отборочные	-	-
Основные	-	-

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 52 НЕДЕЛИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		Начальной подготовки	
		1-й год обучения	2-й год обучения
1	Теоретическая подготовка	6	6
2	Общая физическая подготовка	178	249
3	Специальная физическая подготовка	60	90
4	Техническая подготовка	60	113
5	Контрольно-переводные испытания	4	4
6	Участие в соревнованиях	-	2
9	Медицинское обследование	4	4
	Итого:	312	468

Методика определения спортивной пригодности детей

6- лет при комплектовании групп начальной подготовки.

Под спортивной пригодностью (СП) имеется в виду уровень индивидуальных способностей человека, позволяющий ему с пользой для здоровья и общего развития выполнять в процессе занятий и соревнований разрядные нормативы.

Изучение степени СП начинается с освидетельствования ребенка врачом, который должен дать медицинское заключение о показаниях (противопоказаниях) к занятиям гимнастикой.

К числу внешних данных, существенных при отборе для занятий гимнастикой, относятся длина, вес тела, определяемых метрически, и ряд внешних показателей, обычно оцениваемых по впечатлению.

В свою очередь объектом внимания тренеров в определении СП становятся, прежде всего, показатели, которые поддаются метрическому выражению, количественной оценке. К ним относятся т.н. «внешние данные» и их оценка с позиций сложившихся представлений о предпочтительных для данного вида спорта роста-весовых показателях, телодвижении, уровне развития физических качеств, координационных способностях, вестибулярной устойчивости и др. признаках. В конечном виде СП выражается не только частными оценками, характеризующими тот или иной признак, но и их комплексной оценкой в баллах в следующих видах: подтягивание, поднимание ног на шведской лестнице, прыжок в длину с места, «мост» из положения лежа, наклон вперед ноги вместе, ноги врозь. Полученная по средствам всех видов приведенных тестов оценка СП, взятая вместе с ее составляющими по результату разового тестирования,

представляет собой лишь исходные данные и не дает полного основания для заключения о пригодности для занятий гимнастикой.

С достаточной уверенностью об этом можно судить только на основании последующих педагогических наблюдений и дополнительных испытаний уже непосредственно в процессе начальной подготовки.

III. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Общая физическая подготовка.

Материал для групп начальной подготовки 1-го, 2-го года обучения.

Ходьба: ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения: бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения: выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Элементы легкой атлетики: бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег на скорость - 20,25 м с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-2 км). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.

Подвижные игры: «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Специальная физическая подготовка.

Развитие физических качеств

Развитие силы

Сила – это способность человека преодолеть сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость.

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Процесс этот не бесконечный: как только выполнение тех или иных движений станет привычным, легким, рост мускулатуры и силы замедляется или прекращается.

Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

Гимнастические силовые упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса

1.Отжимание в упоре лежа.

Правила выполнения: руки на гимнастической скамейке, туловище выпрямлено, ноги на полу; руки сгибать до касания скамейки грудью, сохраняя выпрямленное положение туловища, разгибать – полностью.

2.Усложненные варианты отжиманий в упоре лежа на полу:

В замедленном темпе;
На широко разведенных руках;

3.Прыжки в упоре лежа на полу:

Сгибая и резко разгибая руки, оттолкнуться от пола, приподнимая ладони;
То же, успевая сделать хлопок руками;

Упражнения для туловища и рук

1.И.п. – лежа на спине:

Быстро сесть, группируясь, и спокойно вернуться в и.п.;
Сесть, поднимая ноги в угол
Поднять прямые ноги до касания пола носками за головой
Скрестные движения ногами, приподнятыми от пола;

2.И.п. – лежа на животе:

Прогибание и удерживание положения;
Перекат вперед и назад в положение, лежа на животе прогнувшись с опорой на руки;
То же, без опоры;

3.Контрольные упражнения:

Сесть и встать на одной ноге, поднимая другую вперед;
Удерживать высокий угол, сидя на полу;
Из положения сидя на полу подняться в упор углом;

Освоив отдельные гимнастические упражнения, провидите соревнования среди занимающихся, оценивая технику выполнения (легкость, четкость, правильность положений), количество повторений и время удерживания позы.

Упражнения	Методические указания	
	1-й год обучения	2-й год обучения
1. Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх, со сгибанием в локтевых суставах	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг, медленно и быстро.	С набивным мячом, с гантелями весом до 1 кг, медленно и быстро
2. Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений. Круговые движения туловищем.	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг, медленно и быстро.	С набивным мячом, с гантелями весом до 1 кг, медленно и быстро
3. Подтягивание в висе лёжа на низкой жерди или перекладине	3 серии по три раза в быстром темпе	
4. В висе на высокой перекладине или верхней жерди	2 серии по 5 раз в быстром темпе и до отказа	До отказа и вполсилы от максимума в быстром темпе
5. «Отжимание» в упоре лёжа (спина прямая)	Ноги на гимнастической скамейке, в одной серии 50% от максимума, кол-во серий 3-4, паузы отдыха 30-40 с.	На стоянках, в одной серии 50% от максимума, кол-во серий 3-4, паузы отдыха 30-40 с.
6.Подбрасывание и ловля набивного	До 1 кг	До 2 кг

мяча		
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади	Руки на гимнастической стенке или на опоре (25-30 см) Выполнять быстро и медленно	
8. Лёжа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами	Быстро, 12 раз 2-3 серии с паузами отдыха 20 с.	Быстро, 16 раз 2-3 серии с паузами отдыха 20 с.
9. Лёжа на животе, прогнувшись, руки вверх («качалка»)	7-10 раз, 5-7 серий	12-15 раз, 5-7 серий
10. То же на правом и левом боку	-//-	-//-
11. В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом	5 -8 раз, 4-5 серий Паузы для отдыха 6-8 с.	8-10 раз, 5-6 серий Паузы для отдыха 6-8 с.
12. Угол в висе на гимн. стенке (держат)	6 с, 4-5 серий, паузы 5 с.	8 с, 4-5 серий, паузы 3 с.
13. Лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены-сгибание туловища до прямого угла	Быстро 10 раз, 4-5 серий, паузы до 8 с.	Быстро 15 раз, 5-6 серий, паузы до 8 с.
14. То же, сидя на скамейке, коне и др.	То же, но в последней попытке удержание горизонтального положения на время	
15. То же, лежа на коне на бедрах, лицом вниз – поднимание туловища до горизонтального положения	-//-	-//-
16. Эти же упражнения, закреплены руки, поднимание ног	-//-	-//-
17. Эти же упражнения лёжа лицом вниз	Выполнять до отказа	
18. «Прилипалочка» - упор лицом вниз к ст., касаясь опоры всем телом	3 с, 5 серий, пауза 6 с	6 с, 5 серий, пауза 6 с
19. Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке – силой вис прогнувшись	2 раза, 3 серии, паузы 5 с.	3 раза, 5 серий, паузы 5 с.
20. Лазанье и передвижение в висе на гимнастической стенке	Исп. в разных направлениях: вверх, вниз, в стороны	

21.Из упора присев пережат наз. - пережат вперёд - прыжок вверх прогнувшись - упор присев	Выполнение в быстром темпе	
22. Отжимание в упоре лёжа на параллельных брусьях	-//-	5 раз в подходе
23. То же в упоре с прямой спиной	-//-	3x3 раза
24.Передвижение в упоре на параллельных брусьях	-//-	Пот всей длине жерди 1-2 раза
25. Переворот силой в упор на н/ж или на перекладине	В подход 2 раза	В подход 3 раза
26. Приседание на правой, левой ноге («пистолет») у опоры	В подходе на каждой ноге	
	По 3 раза	По 5 раз
27. То же на гимнастической скамейке, бревне стоя, поперёк	1-2 раза	3-4 раза

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Движения гибкого человека более мягкие, свободные, а следовательно, и красивые. От гибкости в значительной мере зависит степень развития ловкости, и даже силы.

Научиться делать высокие махи ногами в различных направлениях, шпагаты и мосты может каждый, хотя успешное освоение зависит от возраста, пола, особенностей опорно-двигательного аппарата, эластичности связок и тонуса мышц. Одни легко и быстро осваивают упражнения на гибкость, другим приходится трудиться значительно дольше, третьи добиваются успеха лишь упорными, продолжительными тренировками.

Наиболее благоприятный возраст для развития гибкости 4-12 лет. Однако в спортивной практике есть немало примеров отличного освоения и мостов не только в 13-16 лет (что вполне естественно), но и после 20.

Для развития гибкости используют махи и наклоны в различных направлениях. Они могут быть одноразовыми и пружинящими. Выполняют, постепенно увеличивая амплитуду движений до предельной. Для большей эффективности после двух-трех месяцев тренировок можно использовать небольшие гантели (50-100 г)

Махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удержание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд. После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес.

Для достижения заметных результатов упражнения необходимо выполнять ежедневно. Количество повторений упражнений или время удерживания позы следует увеличивать постепенно: в махах от 6-8 до 20-30 секунд: в статических положениях от 2-3 до 10-15 секунд.

Упражнения на гибкость следует чередовать с упражнениями для развития силы, не забывая, что чрезмерное увлечение гибкостью ослабляет мышцы, а силовыми упражнениями – отрицательно сказывается на амплитуде движений.

Упражнения	Методические указания	
	1-й год обучения	2-й год обучения
1. 1. Рывковые движения руками во всех направлениях	Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений	
2. Круги руками во всех направлениях	Постепенное увеличение амплитуды движений	
3. 3. Наклоны вперёд	Достать ладонями пол, держать 3 с.	Из седа ноги врозь под углом 90°, держать 5 с.
4. «Мост»	Из положения лежа; из основной стойки наклоном назад	Опускание из осн. Стойки, ноги прямые; из ст. на р.
5. Шпагаты	Переднее-задний и фронтальный	То же, одна нога приподнята (15-20 см) опоре
6. Махи ногами	У опоры вперёд, в сторону, назад	
	То же от приставлен.ноги	То же из положения ноги одна вп. (45-90°)
7. Круги и перемахи правой, левой через препятствие, стоя к нему лицом, боком	Высота 45-80 см	
8. Выкруты и вкр. в плечевых суставах	Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч	
9. Движения с гимнастической	Дв.снизу вверх и обратно в хв.сверху, снизу, обратном, в хв.снизу и св.	

Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах.

1. Маховые движения согнутыми руками. И.п. – руки перед грудью, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны - назад до отказа, вначале медленно, спокойно, затем постепенно ускоряя темп.
То же, вверх – назад и вниз – назад.
2. Маховые движения прямыми руками. И.п. – руки в стороны, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны – назад, постепенно ускоряя темп.
То же, вверх – назад и вниз – назад из положения руки вперед.
3. Круговые движения согнутыми руками. И.п. – о.с., руки к плечам или перед грудью. Круговые вращательные движения выполняют в обеих направлениях : вперед – вверх и назад. Амплитуду и скорость вращений постепенно увеличивают.
4. Круговые движения прямыми руками. И.п. – о.с., руки в стороны. Вращательные движения выполняют вверх – назад и вниз – назад.
То же, руки в стороны - книзу и вверх - наружу.

Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.

1. Глубокое покачивание в выпаде вперед.
2. Махи ногами вперед, в стороны, назад.

Упражнения для развития гибкости позвоночника.

1. Наклоны в стороны. И.п. – о.с., руки на поясе. Одиночные и пружинящие наклоны вправо и влево, точно в сторону с постепенным увеличением амплитуды за счет различных положений рук (за голову, в сторону, вверх) и ног (стойка на ширине плеч, шире плеч, шире плеч с выпадами в сторону, разноименную наклон: наклон влево – выпад вправо).
2. Повороты в стороны. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты направо и налево с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Эффективность упражнения увеличивается при выполнении его с отведенными в стороны руками или с отведением рук в стороны во время поворота из положения на поясе, перед грудью, за головой.
3. Наклоны вперед. Их выполнение позволяет оценивать гибкость детей.
4. Наклоны назад.
5. Круговые движения тазом.
6. Круговые движения плечами.

Развитие ловкости

Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений.

Развивает ловкость гимнастические упражнения (перекаты, кувырки, равновесия, висы, упоры, стойки).

Развитие выносливости

Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу.

Для жизнедеятельности человека выносливость – одно из необходимых физических качеств.

Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно.

Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. В частности, в гимнастике и акробатике большое значение имеет многократное выполнение силовых и статических упражнений.

Развитие силовой выносливости

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук, движения прямыми руками во всех направлениях с гантелями или амортизаторами.

- 2.Отжимание в упоре лежа: руки на табурете; руки и ноги на полу; ноги на табуретке.
- 3.Подтягивание на перекладине в хвате обычном и широком; с отягощениями.
- 4.Сгибание и разгибание рук в упоре на спинках стульев.

Упражнения для ног и туловища

- 1.Глубокие приседания: обычные; с гантелями; на одной ноге.
- 2.Поднимание ног в угол; сидя на полу; на стуле; лежа на спине.
- 3.Прогибание: лежа на животе, на полу, на стеле.
- 4.Поднимание ног в висе на гимнастической стенке или перекладине: согнутых, выпрямленных до положения угла, до касания перекладины.
- 5.Подъем переворотом в упор на перекладине.

Статические упражнения

В эту группу входят упоры, висы, стойки и другие статические положения, для удерживания которых требуются значительные напряжения. В каждом подходе упражнения фиксируют до отказа (от 2 до 20 сек.), количество подходов 2-8. Достигнув этого результат, следует усложнить упражнения, используя отягощения или меняя и.п.

Развитие скоростной выносливости

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с резиновыми амортизаторами, гантелями, на гимнастической стенке, перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные (см. главу «Развитие силы»). Освоенными можно считать те из них, удастся выполнить в быстром темпе.

Упражнения для развития прыгучести

Упражнения	Методические указания	
	1-й год обучения	2-й год обучения
Со скакалкой двойные и простые, с поворотами	На двух и со сменой, 25-30 пр. (4 по 9)	Двойные, 35-40 прыжков
В длину с места	Толчком с двух и с одной	Толчком одной и двумя с наскока
С места на горку матов	3 серии по 12 пр. с паузами 5 сек., 25-30 см	3 серии по 20 пр. с паузами 5 сек., высота горки 35-40 см
Через гимнастическую скамейку или верёвку (на высоту 20-30 см)	С двух ног, вперёд, назад, боком	-
То же с продвижением прыжками вл., вл., через 4 м верёвку высотой 25-30 см.	-	На двух и поочерёдно на одной ноге
На поролоновом кубе или горке из 4 матов	3-4 серии по 6 прыжков с паузами 6 с.	3-4 серии по 10 прыжков с паузами

		5 с.
На обеих ногах с продвижением вперёд и назад	По всей длине акробатической дорожки или на помосте для в/упр. 2-3 прямые с паузами в форме ходьбы 5-7 с.	
В длину, соскоком на площадку 50х50 см	С высоты 40-45 см	С высоты 45-50 см
То же на горку матов	45-55 см	50-60 см

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения	Методические указания	
	1-й год обучения	2-й год обучения
Пробегание отрезков на скорость	15-20 м	20-25 м
Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленный сигнал	Предельно быстрая резкая смена направлений и остановки по неожиданной команде	
Выполнение упражнений на время	Упор присев – упор лёжа, 4-6 раз	Осн. стойка – уп. присев – упор леж – уп. присев – встать. 6-8 раз

Техническая подготовка.

Мужские группы Опорный прыжок

5.1 Прямые прыжки		
Козёл в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись	Пробное исполнение	Пробное исполнение Разучивание освоение
Козёл в длину: прыжок ноги врозь	-	Пробное исполнение Разучивание
Козёл в длину: прыжок ноги врозь		Пробное исполнение

толчком о дальнюю часть коня		
------------------------------	--	--

Акробатика

6.1 Упоры, равновесия, стойки		
Упражнения	1-й год обучения	2-й год обучения
Основная стойка, стойка руки вверх, поза статического равновесия при доскоках	Освоение Совершенствование	Совершенствование
Упоры присев, стоя согнувшись, лёжа на бедрах, лёжа, лёжа сзади	Освоение Совершенствование	Совершенствование
«Мост» из положения лёжа на спине, наклоном назад	Пробное исполнение Разучивание Освоение	Разучивание Освоение Совершенствование
Переднее-задний полушпагат или шпагат	Пробное исполнение Разучивание	Разучивание Освоение Совершенствование
Фронтальный («прямой») шпагат	Пробное исполнение Разучивание	Разучивание Освоение Совершенствование
Стойка на одной другая вперёд, в сторону	Освоение совершенствование	Совершенствование
Равновесие на одной ординарное («ласточка»)	Пробное исполнение Разучивание	Разучивание Освоение Совершенствование
Равновесие на одной боковое	-	Пробное исполнение
Из упора присев стойка на голове и руках	Пробное исполнение Разучивание	Разучивание Освоение
Стойка на руках махом одной толчком другой у опоры или с партнёром	-	Пробное исполнение

6.2 Простые прыжки		
Простой прыжок на месте и приземление	Разучивание Освоение Совершенствование	Освоение Совершенствование
Прыжок (соскок) «в глубину» с подвесного мостика	-	Пробное исполнение Разучивание Освоение
То же, что п.6.2.1, с разбега	-	Пробное исполнение Разучивание Освоение Совершенствование
То же с наскоком на мостик, с приземлением на мат	-	Пробное исполнение
То же с поворотом кругом и доскоком	-	Пробное исполнение
Темповой подскок («вальсет»)		
6.3 Перекаты, кувырки, кульбиты		
Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка	Разучивание Освоение Совершенствование	-
В положении группировки, лежа на спине, активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад	Пробное исполнение Разучивание Освоение	Разучивание Освоение Совершенствование
То же, до упора присев при дв.вп. и до высокого упора на лопатках при дв.наз.	-	Пробное исполнение Разучивание Освоение Совершенствование
Из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо)	Пробное исполнение Разучивание Освоение	Освоение Совершенствование

Из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперёд	Пробное исполнение	Пробное исполнение Разучивание
То же с серией темповых кувырков	Пробное исполнение	Пробное исполнение Разучивание

Женские группы

Бревно

2.1 Стойки на ногах, равновесия, их перемены		
Упражнения	1-й год обучения	2-й год обучения
На полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обеих, на одной другая вперед, назад, в стону; то же на полупальцах, в полуприседах и др.	Разучивание Освоение	Освоение Совершенствование
То же с заданными переменами положений рук, поворотами головы, полуприседами	Разучивание освоение	освоение совершенствование
То же в форме простых комбинаций с простыми переменами статических равновесных положений	Разучивание освоение	освоение совершенствование
То же, что, на зауженной опоре	Пробное исполнение разучивание	разучивание освоение совершенствование
2.2 Седы, упоры, стойки на руках, их перемены		
Седы на бревне, упор продольно, то же сзади, уп. ноги врозь поперёк, продольно, упоры присев, лежа, лежа сз., стоя согнувшись и др.	Пробное исполнение разучивание	разучивание освоение совершенствование
Положения лежа на спине, животе	Пробное исполнение разучивание	разучивание освоение совершенствование

То же, в форме комбинаций	Пробное исполнение разучивание	разучивание освоение совершенствование
2.3 Перемещения и прямые прыжки		
Шаги простые вперёд, боком, назад	Разучивание освоение	Освоение совершенствование
То же, в ритмованной форме, со сменой ног	Пробное исполнение	Пробное исполнение разучивание
Беговые шаги на месте, с продвижением вперёд, боком приставными и скрестно	Пробное исполнение	разучивание освоение
Прыжки на месте простые	Пробное исполнение	разучивание освоение
Темповый подскок с шага и разбега	-	пробное исполнение
То же, что с поворотами поперек-продольно и различными дв.руками		пробное исполнение разучивание освоение
То же, с увеличением высоты и приходом в остановку	-	пробное исполнение разучивание
То же. с поворотами кругом	-	пробное исполнение

Опорный прыжок

3.1 Прямые прыжки		
Упражнения	1-й год обучения	2-й год обучения
Козёл, конь в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись	-	Пробное исполнение

		разучивание
--	--	-------------

Акробатика

4.1 Упоры, равновесия, стойки		
Упражнения	1-й год обучения	2-й год обучения
Основная стойка, стойка руки вверх, поза статического равновесия при доскоках	Освоение Совершенствование	освоение Совершенствование
Упоры присев, стоя согнувшись, лёжа на бедрах, лёжа, лёжа сзади	Освоение Совершенствование	освоение Совершенствование
«Мост» из положения лёжа на спине, наклоном назад	Пробное исполнение Разучивание Освоение	Освоение Совершенствование
Переднее-задний полушпагат или шпагат	Пробное исполнение Разучивание	Разучивание Освоение Совершенствование
Фронтальный («прямой») шпагат	Пробное исполнение	Разучивание Освоение
Стойка на одной другая вперёд, в сторону	Освоение совершенствование	освоение Совершенствование
Равновесие на одной ординарное («ласточка»)	Освоение Совершенствование	Освоение Совершенствование
Из упора присев стойка на голове и руках	-	пробное исполнение
4.2 Простые прыжки и приземления		
Простой прыжок на месте и приземление	Освоение Совершенствование	Освоение Совершенствование
Прыжок (соскок) «в глубину» с подвешенного мостика	Освоение	Освоение

	Совершенствование	Совершенствование
То же, с разбега	разучивание освоение	разучивание освоение
То же с наскоком на мостик, с приземлением на мат	пробное исполнение	Разучивание Освоение Совершенствование
То же с поворотом кругом и доскоком	пробное исполнение	Разучивание Освоение Совершенствование
Темповой подскок («вальсет»)	пробное исполнение	Разучивание Освоение
4.3 Перекаты, кувырки, кульбиты		
Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка	Разучивание Освоение	Освоение Совершенствование
В положении группировки, лежа на спине, активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад	Пробное исполнение Разучивание	Разучивание Освоение Совершенствование
То же, до упора присев при дв.вп. и до высокого упора на лопатках при дв.наз.	пробное исполнение	Пробное исполнение Разучивание Освоение
Из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо)	-	пробное исполнение разучивание
Из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперёд	Пробное исполнение	Пробное исполнение Разучивание
То же с серией темповых кувырков	-	Пробное исполнение Разучивание
Из седа с прямыми ногами кувырок назад в упор присев	-	пробное исполнение
То же с серией быстрых кувырков	-	пробное исполнение

назад		
4.4 Перемахи и круги ногами		
Из упора лёжа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь в упор лёжа сзади	-	пробное исполнение
4.5 Непрыжковые перевороты		
Махом одной, толчком другой через ст.на р. полупереворот вперед в «мостик»	-	пробное исполнение
Из «мостика» полупереворот назад через ст. на р.	-	пробное исполнение

К Л А С С И Ф И К А Ц И Я

а к р о б а т и ч е с к и х у п р а ж н е н и й.

Упражнения в балансировании.

Равновесия. *Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге.*

Технически правильное выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

Согнув ногу — тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед. **Высокое равновесие** — тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения. **Равновесие «Ласточка»** - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

Шпагаты. *Шпагат - сед с предельно разведенными ногами.*

Технически правильное исполнение шпагатов характеризуется легкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, колебаний, с касанием опоры всей длиной ног.

Выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнастов более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

Шпагат левый (правый) - указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки). При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад. **Полушпагат «улитка»** - сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально. **Прямой шпагат** - сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.

Мосты. *Мост* - дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.

Способы выполнения: Пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; Наклоном назад из стойки врозь, руки вверх; Поворотом на 180 градусов из упора на руках; Разгибом из упора лежа на лопатках.

При технически правильно и исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки. **Мост на коленях** — мост с опорой на голени и руки. **Мост на предплечьях** — мост с опорой на ноги и предплечья.

Упоры. *Упор* - это вертикальное или горизонтальное статическое положение занимающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает занимающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

Упор согнув ноги - тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены. **Упор углом** - то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше.

Стойки. *Стойка* - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд.

Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

Стойка на лопатках - стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину. **Стойка на лопатках, руки на полу** - то же, но без поддержки руками о спину. **Стойка на голове** — тело прямое с опорой на руки и голову. **Стойка на руках** - тело прямое с опорой на кисти.

Вращательные упражнения.

Перекаты. *Перекат* - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Многократное выполнение разнообразных перекатов является действенным средством тренировки вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Перекат из стойки на лопатках выполняется вращением вперед в группировке в положение упора присев.

Разновидности перекатов: **В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь; На одну** — на одну ногу с последующим шагом вперед другой; **В упор стоя согнувшись ноги врозь** - с опорой на руки; **В упор стоя согнувшись ноги врозь** - то же, но ноги вместе; **С поворотом в шпагат** - то же, что

и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди. **Перекат прогнувшись с коленей** — то же, но из стойки на коленях. **Перекат назад прогнувшись** - из стойки на груди последовательный перекат назад в упор лежа.

Кувырки. *Кувырок* - вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.

Технически правильное выполнение кувырков характеризуется мягкостью переката-вращения и точностью принятых положений. Умение выполнять кувырки с очень быстрым (резким) захватом ног в группировку способствует освоению техники выполнения различных сальто.

Кувырок - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекат в группировке до упора присев. Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках. **Длинный кувырок** — то же, но с более далекой постановкой рук вперед (без прыжка и фазы полета).

Перевороты колесом. *Переворот колесом* - вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой.

Переворот в сторону (колесо) - переворот влево (вправо) с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Группировка.

Техника выполнения. *Группировка*-это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).



а



б



в

Последовательность обучения. 1.Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.

2.Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

3.Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

4.Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

Типичные ошибки. 1.Откинута назад голова.

2.Ноги вместе, не разведены.

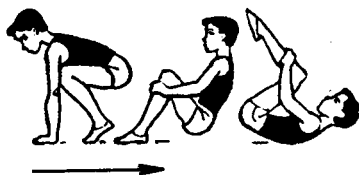
3.Неправильный захват руками голеней (слишком высоко или низко, в «замок»).

Страховка. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным детям.

2. «Ванька-встанька».

Техника выполнения. *Перекаты* - это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову.

Последовательность обучения:



1.Из положения группировки, сидя перекат назад – вперед на спине.

2.Из положения группировки, сидя перекат назад перекатом вперед вернуться в и.п.

3.Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке.

4.Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед.

5.Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе.

6.Из упора присев перекат в сторону и возвратиться в и.п.

Требования к выполнению. Наиболее сложным из приведенных перекатов является перекат из упора присев в упор присев. Для успешного освоения этого элемента вначале его можно давать из и.п. упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в и.п. Во время выполнения перекатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.

3.Кувырок вперед.

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения. 1. Группировка из различных и.п.



2. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.

3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.

4. Из упора присев назад и перекаатом вперед упор присев.

5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки. 1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).

2. Отсутствие отталкивания ногами.

3. Недостаточная группировка

4. Неправильное положение рук.

5. Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным детям. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивая мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

4. Кувырок назад в группировке.

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекаатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.



1. Кувырок вперед.

2. Из упора присев перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

3.Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки. 1.Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).

2.Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.

3.Неплотная группировка.

4.Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.

5.Медленное переворачивание.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

5. «Самолет».

И. п. - лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед

Техника выполнения. Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки. В этом положении переводить руки в стороны, назад, вперед. Ноги разъединять, соединять и поочередно поднимать.

Страховка. Одной рукой поддержать ребенка под грудью, другой – под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

6. «Колечко».

И.п. – лежа на животе, упор руками в пол около груди.

Техника выполнения. Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо. Для облегчения выполнения данного упражнения ноги ребенка раздвигают в коленях на удобную для него ширину. Постепенно дети соединяют ноги и выполняют упражнение с соединенными ногами.

Страховка. Одной рукой поддержать ребенка под грудь, другой – ноги около носков, не применяя физических усилий.

7. «Корзинка».

И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища.

Техника выполнения. Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременно подтягиванием вверх головы и всего туловища. Для облегчения выполнения упражнения, как и в «колечке», можно сначала предложить детям разъединить ноги, но далее постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами.

Страховка. Помочь детям захватить руками носки и потянуть ноги вверх.

8. «Ласточка» с колена или кошка хвостик подняла.

И.п. – упор на руках и коленях.

Техника выполнения. Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие.

Усложнение. Поднятую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы.

Страховка. Помочь ребенку вытянуть ногу вверх прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

9. Стойка на лопатках («Березка»).

И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.



Техника выполнения.

1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки и на лопатки.
2. Стараться приподнять таз от пола, как бы опираясь на руки и на лопатки.
3. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги, т.е. вернуться в и.п.

Усложнения.

1. Одну ногу согнуть в колене и носком согнутой ноги коснуться колена прямой ноги.
2. Выполнять различные движения ногами и достать коленями до носа, плеч и мата.
3. Из положения «березка» перевернуться через голову, подставив руки к плечам для опоры, и перейти на полушпагат, или на два колена, или на ступни ног.

Страховка. Помогать, детям поднимать прямые ноги, не сгибая в коленях, и удерживать вертикально. Помогать приподнимать таз от мата и удерживать вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки ног. Помогать правильно, ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки в и.п.

Типичные ошибки.

1. Сгибание в тазобедренных суставах;
2. Тело отклонено от вертикальной плоскости;
3. Широко разведены локти.

10. «Птичка».

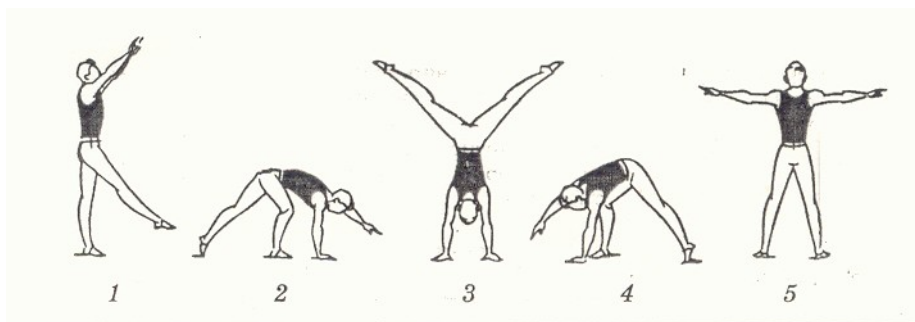
И.п. – лежа на животе, упор на ладони в пол около груди.

Техника выполнения. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги держать вместе, носки вытянуть. **Усложнение.** Одну ногу поднять или согнуть к голове.

Страховка. Поддержка ребенка под грудью. Помочь соединить и выпрямить носки.

11. Переворот в сторону («Колесо»)

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед – вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90 градусов выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем



оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовность выполнить еще одно «колесо».

Последовательность обучения.

- 1.Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.
- 2.Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания, а другую под плечо, помогая опуститься на ноги – в стойку ноги врозь, руки в стороны это упражнение помогает освоению второй половины переворота).
3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении №1.
- 4.Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

Типичные ошибки.

- 1.Руки и ноги не ставятся на одной линии.
2. Переворот выполняется не через стойку на руках.
- 3.Голова не отклоняется назад, и ребенок не контролирует постановку рук.
4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т.е. тело проходит не вертикально плоскости, а сбоку.

Страховка. Поддерживать ребенка за пояс. Помогать в перевороте.

12. Из положения, лежа на спине «мост».

Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

Последовательность обучения.



- 1.Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).
- 2.Освоить и.п. и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь на нее.
- 3.Из положения, лежа на спине выполнить «мост» с помощью.
- 4.Из положения, лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.

Типичные ошибки.

- 1.Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.

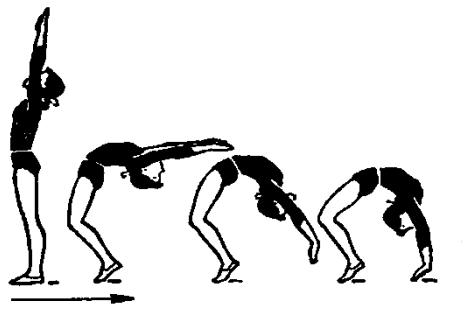


- 2.Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.
- 3.Руки и ноги широко расставлены.
- 4.Голова наклонена вперед.

Страховка. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

13. Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» из положения стоя.

Техника выполнения. Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до



отказа.

Последовательность обучения.

1. Выполнить «мост» из положения, лежа на спине.
2. Из и.п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушагата, наклон назад с захватом руками за рейку.
3. То же на большом расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и понимании туловища.
4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

Типичные ошибки. При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.

Страховка и помощь. Страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.

14. Кувырок назад в полушагат.

Техника выполнения. Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу - полушагат.



Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок назад в упор присев.
2. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на коленях.
3. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на одном колене, другую назад.
4. Из упора стоя на коленях, опираясь руками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в стороны, смотреть вперед.
5. Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигая, выпрямиться, скользя руками по полу, и принять полушагат.
6. Из упора присев кувырок назад в полушагат.

Типичные ошибки.

1. Резкое опускание согнутых и прямой ноги.
2. Сгибание ноги, отведенной назад.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.

15. Равновесие на одной ноге, руки в стороны.

Техника выполнения. Равновесие – это положение, в котором ребенок стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв др. ногу назад до отказа и руки в стороны.

Для принятия равновесия из о.с. отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.

Последовательность обучения.



1. Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.
2. Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки.
3. Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3-4с., а для совершенствования до 10с., выполнять равновесие с закрытыми глазами.
4. Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.

Типичные ошибки.

1. При наклоне туловища вперед нога опускается.
2. Не полностью выпрямлена опорная нога.

Страховка и помощь. Стоя сбоку со стороны отводимой назад ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро, постепенно помощь уменьшать, держа только за одну руку.

16 «Кольцо» (стоя).

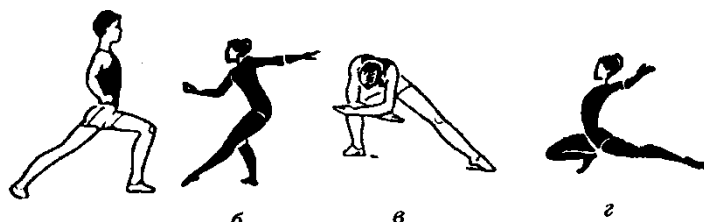
И.п. – о.с. Сначала с опорой у гимнастической стенки или просто около стены, постепенно переходя на самостоятельное выполнение.

Техника выполнения. Принять положение о.с.: одной рукой держаться за опору выше головы, одну руку вытянуть. Другой рукой захватить сзади одноименную согнутую назад в колене ногу за стопу, носок вытянуть вверх. Захватив стопу, поднимать ее вытянутой рукой вверх - назад, при этом грудь выгибается, голова отклоняется назад. Удерживая равновесие, стараться освободить опорную руку, поднимая ее выше головы.

Страховка. Помочь ребенку захватить рукой ногу, которая находится сзади. Сохраняя равновесие, помочь поднять ногу. Помочь сохранять равновесие в кольце в положении стоя сбоку без опоры, поддерживая ребенка одной рукой под грудью, а другой – под коленом.

17. «Лебедь» или Выпад. И.п. - о.с.

Техника выполнения. Одну ногу выставить вперед на 2-3 шага и начать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на нее вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развернутым носком в сторону или прямо. Положение рук разное: на выставленной ноге, в стороны, вверх, одна рука направлена вверх, другая – вниз, обе руки направлены назад за спину.



Усложнение. Выпад с прогибанием туловища назад. (а). **Выпад назад** - выставленные ноги назад (б); **Выпад с наклоном** – соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад вправо с наклоном (в); **Глубокий выпад** – выпад с максимальным разведением ног (г).

Страховка. Помочь детям ставить ноги на одной линии. Придерживать спину ребенка ладонью, чтобы он смог сохранить равновесие с прогибанием туловища чуть назад.

18. «Улитка» или Полушпагат.



в

И.п. – стоя на двух коленях.

Техника выполнения. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть пятку.

Положение рук разное: на поясе, в стороны, вверх, за головой, одна вверх, а другая вниз, обе назад и достают до выпрямленной ноги.

«Улитка» в домике. Из положения полушпагата ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении руки опускаются на пол для опоры (носки вытянуты).

19. Шпагат (прямо) И.п. – о. с.

Техника выполнения. Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени



а

б

выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобится опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно.

(Полный шпагат – это раздвинутые прямые ноги на одной линии).

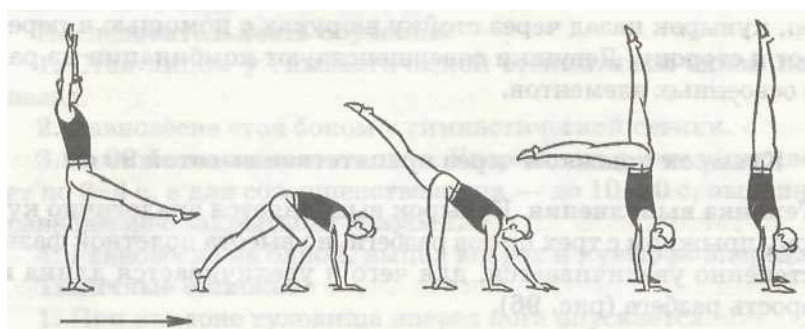
Страховка. Желательно, чтобы ребенок произвольно сам сидел на шпагат. Но следует помочь ему выпрямлять колени и носки. Можно предлагать детям делать «пружинку» – как бы поднимаясь и опускаясь.

20. Стойка на руках махом одной и толчком другой.

Техника выполнения. Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверх ладонями вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.

Последовательность обучения.

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.



2. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.

Типичные ошибки.

1. Неправильное положение головы; слишком прогнутое тело; слишком широкая или узкая постановка рук.

2. Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно - ключичных суставах.

Страховка и помощь. Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить ребенка за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Ребенок должен остановиться в момент касания ее ногами.

Упражнения на гимнастических снарядах

Мальчики

(первый год обучения)

Акробатические упражнения. Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты. Перекаты в группировке (назад - вперед) из положения сидя и из упора присев («Ванька-встанька»). Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

Кувырки. Кувырок вперед из упора присев с мостика («с горки»), кувырок вперед из упора присев и из основной стойки.

Стойки. Стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами.

Мосты и шпагаты. Мост из положения лежа на спине. Мост опусканием. Полушпагат («улитка»). Шпагат правой (левой). Шпагат ноги врозь с наклоном вперед («шнур»).

Вольное упражнение. Соединение нескольких элементов в сочетании с музыкой.

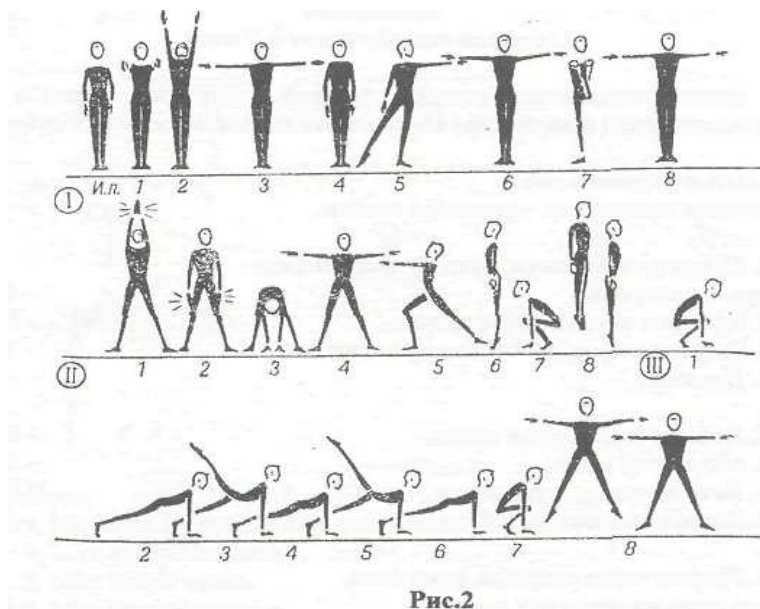
I. И.п. - основная стойка.

1. Руки вперед; 2. Руки вверх; 3. Руки в стороны; 4. Руки вниз; 5. Шаг влево, правая на носке, левую руку в сторону, поворот головы налево; 6. Приставить правую, правую руку в сторону, смотреть прямо; 7. Мах левой ногой вперед, руки вперед ладонями книзу (касаясь ладони); 8. Приставить левую, руки в стороны.

II. 1. Шагом вправо стойка ноги врозь, руки вверх и хлопок; 2. Дугами наружу руки вниз и хлопок о бедра; 3. Наклон вперед, ладонями коснуться пола (кисти рядом); 4. Выпрямиться, руки в стороны; 5. Поворот направо, сгибая правую, руки вперед (левая дугой книзу); 6. Приставить левую в стойку на носках, руки вниз; 7. Упор присев; 8. Прыжок, прогнувшись с поворотом налево кругом, руки вниз.

III. 1. Упор присев; 2. Упор, лежа; 3. Правую ногу назад; 4. Упор, лежа; 5. Левую ногу назад; 6. Упор, лежа; 7. Упор присев; 8. Прыжком поворот направо в стойку ноги врозь, руки вниз.

Упражнение разучивается по частям (Рис. 2).



Лазанье (канат или шест). Лазанье на высоту 2-3 метра с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис зацепом пятками или под коленками;

Прыжки. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, с высоты, прыжки на горку матов, прыжки с разбега на канат в вис.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнение и низкой перекладине. Раскачивания в висе на перекладине, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, вис на одной руке поочередно, небольшое размахивание; наскоки в упор из виса стоя на горке матов.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Мальчики (второй год обучения)

Акробатические упражнения.

Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты. Перекаты в группировке (назад - вперед) из положения сидя и из упора присев («Ванька-встанька»). Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

Кувырки. Кувырок вперед из упора присев с мостика («с горки»), кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед скрестно в сед прямыми ногами.

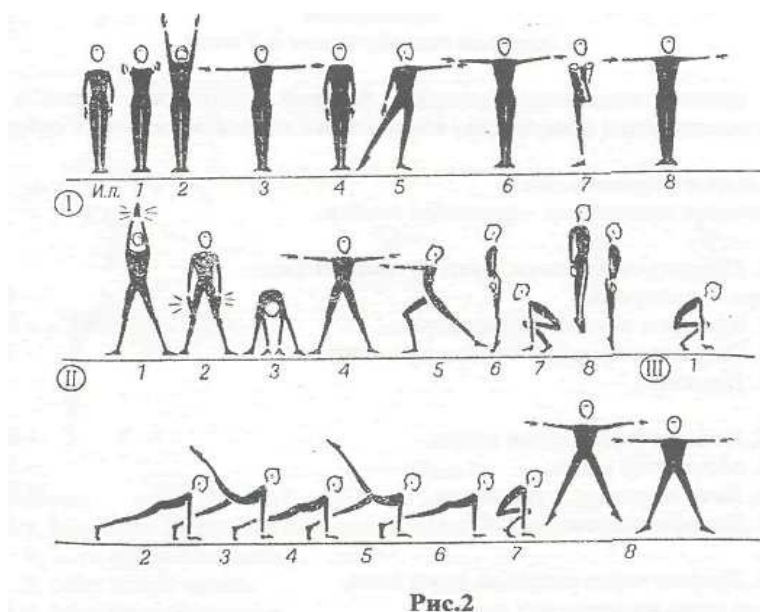
Стойки и перевороты. Стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами, переворот в сторону («колесо»).

Мосты и шпагаты. Мост из положения лежа на спине. Мост опусканием. Мост с двух колен («верблюды»), Полушпагат («улитка»), Полушпагат с наклоном и прогнувшись. Шпагат правой (левой). Шпагат ноги врозь с наклоном вперед («шнур»).

Вольное упражнение. Соединение нескольких элементов в сочетании с музыкой. **I.** И.п. - основная стойка. 1. Руки вперед; 2. Руки вверх; 3. Руки в стороны; 4. Руки вниз; 5. Шаг влево, правая на носке, левую руку в сторону, поворот головы налево; 6. Приставить правую, правую руку в сторону, смотреть прямо; 7. Мах левой ногой вперед, руки вперед ладонями книзу (касаясь ладони); 8. Приставить левую, руки в стороны.

II. 1. Шагом вправо стойка ноги врозь, руки вверх и хлопок; 2. Дугами наружу руки вниз и хлопок о бедра; 3. Наклон вперед, ладонями коснуться пола (кисти рядом); 4. Выпрямиться, руки в стороны; 5. Поворот направо, сгибая правую, руки вперед (левая дугой книзу); 6. Приставить левую в стойку на носках, руки вниз; 7. Упор присев; 8. Прыжок прогнувшись с поворотом налево кругом, руки вниз.

III. 1. Упор присев; 2. Упор лежа; 3. Правую ногу назад; 4. Упор лежа; 5. Левую ногу назад; 6. Упор лежа; 7. Упор присев; 8. Прыжком поворот направо в стойку ноги врозь, руки вниз. Упражнение разучивается по частям (Рис. 2).



Лазанье (канат или шест). Лазанье на высоту 2-3 метра с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис зацепом пятками или под коленками;

Прыжки. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, с высоты, прыжки на горку матов, прыжки с разбега на канат в вис.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнение и низкой перекладине. Раскачивания в висе на перекладине, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, вис на одной руке поочередно, небольшое размахивание; наскоки в упор из виса стоя на горке матов; имитация махов вперед-назад с помощью преподавателя методом проводки;

Девочки

(первый год обучения)

Акробатические упражнения.

Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты. Перекаты в группировке {назад - вперед) из положения сидя и из упора присев («Ванька-встанька»). Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

Кувырки. Кувырок вперед из упора присев с мостика («с горки»), кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед скрестно в сед прямыми ногами. Кувырок назад с мостика («колобок катится с горки»).

Стойки. Стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами, стойка на голове с согнутыми и прямыми ногами, (из упора присев толчком двумя), стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку («веселый клоун»).

Мосты и шпагаты. Мост из положения лежа на спине. Мост опусканием. Из положения «мост» поворот направо (налево) кругом в упор на Правом (левом) колене. Мост с двух колен («верблюд»), Полушпагат, Полушпагат с наклоном и прогнувшись. Шпагат правой (левой). Шпагат ноги врозь с наклоном вперед («шнур»).

Соединение нескольких элементов (3-5) в комбинации. Акробатическое соединение: Исходное положение — основная стойка.

1. Встать на носки, руки вверх;
1. Из основной стойки, шаг вперед и держать равновесие на одной ноге («ласточка»);
2. Выпрямляясь, шаг вперед и кувырок вперед в присед;
3. Перекат назад, стойка на лопатках (держать);
4. Перекат вперед в упор присев
5. Прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь.

Лазанье. (Канат или шест) Лазанье на высоту 2-3 метра с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или под коленками.

Прыжок. Прыжки в длину с места и с разбега, прыжки с высоты на точность приземления, прыжки на препятствия толчком одной и двумя ногами, прыжки на канат о разбега в вис стоя и в вис (толчком двумя ногами).

Прыжок на мост и выход вверх. Приземление. Наскок на возвышение 0,5 м. с прямыми ногами.

Упражнения на гимнастических снарядах

Бревно (на низком бревне или буме).

Предварительная подготовка (упражнения на полу).

1. Стойка на носках – до 10 сек.
2. То же с закрытыми глазами.
3. Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии - до 10 сек.

4. То же с закрытыми глазами.
5. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад - 5-6 раз. То же с другой ноги.
6. То же с закрытыми глазами.
7. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны - держать 10 сек. То же на другой ноге.
8. То же с закрытыми глазами.
9. Стоя на носках, одна нога впереди другой по одной линии - поворот кругом и обратно. То же, но другая нога впереди.
10. То же с закрытыми глазами.
11. Упражнения 9 и 10, полуприседая и вставая.

На низком бревне. Повторить 2-3 раза вышеперечисленные упражнения на низком бревне, а на высоком бревне предложить ребенку только пройтись (или проползти) по бревну, держась за палец преподавателя (преодоление страха, неуверенности, развитие способностей сохранять равновесие и ориентироваться в пространстве в условиях ограниченной опоры, расположенной на высоте).

Девочки

(второй год обучения).

Акробатическое соединение (Рис. 5)

Акробатические упражнения.

Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты. Перекаты в группировке {назад - вперед} из положения сидя и из упора присев («Ванька-встанька»). Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

Кувырки. Кувырок вперед из упора присев с мостика («с горки»), кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед скрестно в сед прямыми ногами.

Стойки. Стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами.

Мосты и шпагаты. Мост из положения лежа на спине. Мост опусканием. Мост с двух колен («верблюд»), Полушпагат «улитка», Полушпагат с наклоном и прогнувшись. Шпагат правой (левой). Шпагат ноги врозь с наклоном вперед («шнур»).

Соединение нескольких элементов (3-5) в комбинации.

Акробатическое соединение: Исходное положение — основная стойка.

Исходное положение - основная стойка

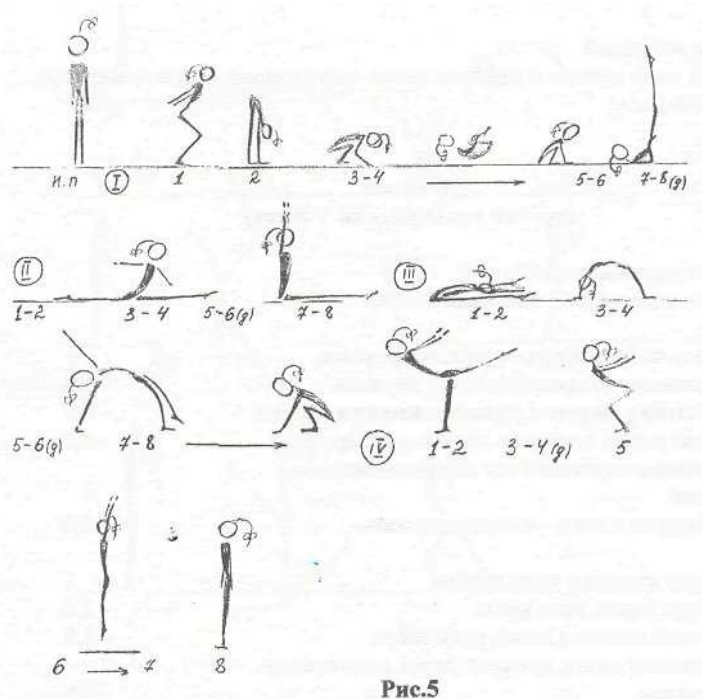
I.1. Старт пловца; 2. Упор, стоя согнувшись; 3-4. Кувырок вперед упор присев, полуприсед. 5-6. Перекат назад, стойка на лопатках («берёзка»); 7-8. Держать.

II. 1-2. Перекат в упор присев без помощи рук. 3. Толчком ног шпагат на левую (правую). 4. Руки в стороны; 5-6. Держать.

7-8. Перемах правой (левой) в сед руки вверх.

III. 1-2. Наклон вперед, разводя ноги врозь (90°), «складка» 3-4. Мост;
5-6. Держать; 7-8. Поворот кругом в упор присев.

IV. 1-2. Встать в равновесие на левой (правой); 3-4. Держать;
5. Приставить ногу – «старт пловца»; 6. Прыжок вверх прогнувшись;
7. Доскок руки вверх; 8. Основная стойка.



Выполнение упражнений не самоцель, главное, чтобы ребенок получил радость от движения, закрепил и пронес это ощущение как можно дольше по жизни, а затем передал любовь, радость движения своим детям.

Именно благодаря физическим упражнениям, воздействующим на развитие мозга, эндокринной, дыхательной систем, значительно оздоравливается организм ребенка, формируются психофизические качества, культура чувств, нравственные и интеллектуальные особенности личности, культура жеста. Физическая культура приводит его к телесной гармонии, воспитывает эстетическое чувство от ощущения телесного здоровья, без которого немислим творческий процесс оздоровления организма.

Хореографическая подготовка

на этапе начальной подготовки 1-го и 2-го годов обучения

Хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей.

Система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры детей, расширение арсенала их выразительных средств. Занятия хореографией способствуют решению ряда общеобразовательных задач. Так, применение азов народных, историко-бытовых танцев приобщает к достояниям культуры различных народов. Использование

музыки в занятиях знакомит с основами музыкальной грамоты, произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, а в конечном итоге - развивает интеллектуальные способности. Именно в процессе занятий хореографией дети ближе всего соприкасаются с искусством. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность занятий (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно – сосудистую и дыхательную систему организма.

Хореографическая подготовка в гимнастике обеспечивается системой упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры детей, на расширение арсенала выразительных средств.

В хореографической подготовке решаются следующие **задачи**:

- **Эстетические задачи:**
*Развитие музыкального вкуса и кругозора; *Приобщение к совместному движению с педагогом.
- **Физические задачи:**
*Развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности, точности движений;
*Научить детей чувствовать характер музыкального сопровождения в своем теле.
- **Воспитательные задачи:**
*Психологическое раскрепощение ребенка; *Воспитание умения детей переживать, мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений;

В хореографической подготовке детей можно выделить несколько наиболее характерных этапов:

- Подготовительный этап - по освоению элементов хореографической «школы»;
- Профилирующий этап – по освоению разновидностей (профилирующих) элементов;
- Ритмодвигательный этап;

Подготовительную хореографическую подготовку в основном надо использовать на начальном этапе учебного процесса, не прекращая, однако, и в дальнейшем. Она должна решать следующие задачи:

- Совершенствовать управление двигательными действиями;
- Обеспечивать освоение необходимых поз;
- Подготавливать опорно-двигательный аппарат.

Для этого применяются многосуставные движения одного звена, 2-3 звеньев одновременно, с акцентированием напряжения и расслабления мышц.

Профилирующая хореографическая подготовка проводится на всех этапах учебного процесса. Её задачи:

- Повышение специальной физической подготовленности;
- Совершенствование технической подготовленности: освоение различных поворотов, прыжков, равновесий, выпадов и т.д. – конкретных неакробатических элементов вольных упражнений;
- Формирование умений выразительно двигаться.

В профилирующей подготовке используются общепринятые средства хореографии: танцевальные движения, движения свободной пластики, движения мимики и жеста (пантомимика). Но в работе с детьми не следует ограничиваться только этими упражнениями, считая упражнения у станка (батманы, плие и т.д.) подготовительными при обучении детей

поворотам, равновесиям, прыжкам, т.е. профилирующим упражнениям. Проводя школу танцора, следует давать упражнения общеразвивающего характера, которые используются для разминки и рекомендуются для укрепления голеностопного сустава и стопы при обучении детей прыжкам, равновесиям, поворотам, а также в качестве профилактики плоскостопия и сколиозов.

Можно предложить несколько вариантов таких упражнений:



И.п.- сед, стопы на себя. (рис Б)

1.Сгибание и разгибание пальцев. 2.Сгибание и разгибание стопы (пальцы удерживать в положении «на себя» - рис А). 3.Последовательно: сгибание пальцев – сгибание стопы – разгибание пальцев – разгибание стопы (волнообразно). 4.Последовательно: сгибание стопы – сгибание пальцев - разгибание стопы – разгибание пальцев. 5.Отведение и приведение стопы (пальцы «на себя»). 6.Последовательно: отведение стопы - сгибание стопы – сгибание пальцев - разгибание пальцев – разгибание стопы – приведение стопы. Выполнять отрывисто с короткой фиксацией после каждого из перечисленных движений. 7.Предыдущее движение выполнять слитно. 8.Круговые движения стопами наружу (внутри) с одновременным сгибанием и разгибанием стоп и пальцев.

И.п. – сед, согнув ноги, стопы на пальцах.

1.Опускание пяток до касания пола и поднимание их в и.п.
2.Разведение пяток с одновременным их опускание – и.п.
3. «Ковырялочка»: опускание одной пятки постановкой ее на уровне носка другой ноги, носок переставленной ноги «на себя» - поочередная смена положения стоп.

Движения выполнять с максимальной амплитудой сначала в медленном, затем в быстром темпе.

И.п. - сед на левом бедре с опорой руками, правую согнуть в сторону с опорой стопой (стопа вывернута и расположена на одной линии с носком другой ноги и с местами опоры руками – рис. В)

1.Поднимание правой пятки до положения «на носке» - и.п.
2.Резкое поднимание правой пятки – подошвенное сгибание стопы и пальцев, отрывая стопу от пола – и.п., стопы перекатом (сначала пола касаются кончики пальцев, затем следует разгибание пальцев и стопы).

Сначала в медленном темпе с максимальной амплитудой, затем в быстром с акцентом на работу пяткой. Желательно менять ритм.

Затем приступить к упражнениям 1 и 2, но стопа не вывернута.

У любого гимнастического упражнения есть определенный ритмический рисунок с акцентированными моментами. Они связаны со сгибанием и разгибанием в тазобедренных суставах, с рывковыми движениями туловищем, с перехватами руками и т.д. Ритм системы движений является как бы ее закономерностью. В связи с этим формирование чувства ритма в совершенствовании движений у детей рассматривается как возможность полнее, рациональнее решать задачи при обучении гимнастическим упражнениям.

Умение согласовывать свои действия с музыкальным ритмом определяет музыкальность. Это умение приходит в процессе освоения хореографических упражнений, однако с целью более успешного, осознанного освоения музыкальных ритмов в занятиях хореографией применяются специальные упражнения, музыкальные игры.

Каждое музыкальное произведение имеет свой ритм, средствами измерения и создания которого являются метр и темп. Метр – строение музыкального такта, темп – степень скорости исполнения.

Ритмодвигательные упражнения воспитывают чувство ритма, ощущение сильных и слабых долей такта, умение ритмично исполнять движения.

Можно выделить несколько групп ритмических упражнений, применяемых в гимнастике:

*Дирижирование; *Хлопки на каждую четверть, на первую четверть такта, на каждую долю такта, с паузой и т.п. *Разновидности шагов и бега в различном темпе;

*Разновидности шагов и бега с хлопками в различном ритме и темпе; *Музыкальные игры.

В начале дети должны освоить простейшие музыкальные ритмы 2/4, 4/4, затем более сложные 4/4, 6/8.

На занятиях по ритмопластике и хореографии ни одно движение не выполняется как механический разогрев определенных мышц. В начале занятия проводятся в игровой форме, дети просто играют в хореографию. Затем занятия усложняются.

Промежуточные положения рук, ног и движениями ими.

Позиции рук, ног.

Детям очень важно овладеть так называемой «школой», культурой движений. Существенную роль в решении этой задачи играют упражнения хореографии, которые включают в себя элементы классического танца (экзерсиса). Эти упражнения помогают развивать пластичность движений и чувство ритма, формировать правильную осанку и воспитывать вкус к красивым движениям. На первом этапе обучения упражнения выполняются в облегченных условиях, стоя лицом к опоре, держась руками за рейку. Постепенно, по мере освоения, от упражнений лицом к опоре переходят к упражнениям боком к ней. Когда ребенок приобретет навык устойчивости и достаточно хорошо освоит упражнения у опоры, он переходит на середину зала. Здесь упражнения выполняются лицом к основному направлению, вполборота и боком. Каждое упражнение у опоры и на середине необходимо выполнять в определенной

последовательности, в одну и другую сторону, с правой и левой ноги. После выполнения упражнения поворот кругом делается в скрестном положении ног (в сторону опоры). В начале обучения для выполнения в сторону, затем вперед и только после этого назад. Упражнения с начинающими у опоры выполняются на всей стопе, затем, по мере их освоения, на полупальцах. В классическом танце можно условно выделить две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные). К первой группе относится вся система подготовительных упражнений: выставленные ноги в сторону, вперед, назад на носок (батман - тандю - сэмпль), полуприседы (деми - плие), приседы (гран - плие) и их разновидности. Именно эти упражнения и являются основными для воспитания школы движений.

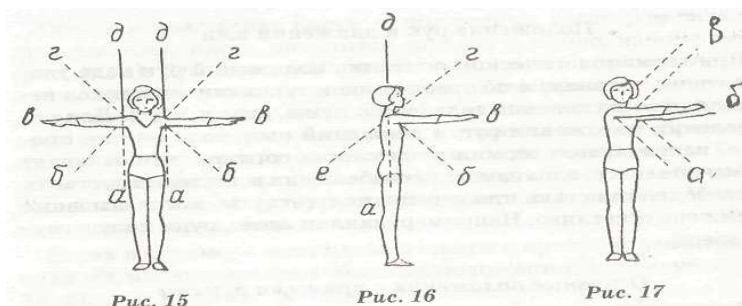
Техника выполнения и методика обучения.

Промежуточные положения рук.

Промежуточных положениях руки расположены под углом 45 градусов к основным положениям. Положения рук в **лицевой плоскости** могут быть следующими (рис 15): а) руки вниз; б) руки в стороны - к низу; в) руки в стороны; г) руки вверх наружу; д) руки вверх. Кроме этих, могут быть положения: руки скрестно; руки вперед и внутрь под углом 45 градусов; руки вверх - внутрь (руки подняты вверх, пальцы соприкасаются).

В боковой плоскости (рис. 16): а) руки вниз; б) руки вперед - книзу; в) руки вперед; г) руки вперед - кверху; д) руки вверх; е) руки назад.

Движения руками могут быть **односторонними**, т.е. выполняться в одну сторону (рис.17): а) руки



влево - книзу; б) руки влево; в) руки влево - кверху.

Для обозначения круговых движений руками применяются термины: **Круг** - круговое движение руками, ногами, туловищем. Выполняется из и.п. на 360 градусов по окружности снова до и.п. В этом случае достаточно сказать «круг» и указать его направление. Например, круг руками книзу (кверху) из и.п. руки в стороны; Дуга - движение, выполняемое менее на 360 градусов по окружности. Для обозначения таких движений применяется слово «дугою», указывается направление движения и конечное положение. Например, дугами наружу руки вверх.

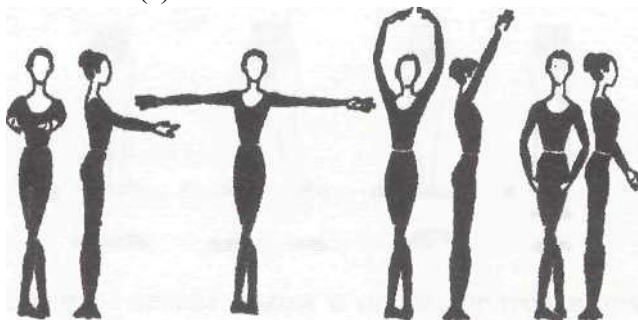
Позиции рук.

1 позиция рук - округленные руки, немного согнутые в локтях, подняты вперед до уровня диафрагмы. Округленные кисти ладонями обращены к туловищу. Расстояние между ними кончиками пальцев 10-15 см (а).

2 позиция рук - округленные руки подняты в стороны, несколько ниже уровня плеч, в локтях несколько согнуты. Кисти рук округлены, ладони обращены вперед - внутрь (б).

3 позиция рук - округленные руки подняты вверх - вперед, в локтях слегка согнуты, кисти несколько округлены, ладони обращены книзу. Расстояние между кончиками пальцев 10-15 см (в).

Подготовительное положение - несколько согнутые руки опущены вниз, локти в стороны, мизинцы слегка касаются бедер впереди, кисти округлены, ладони обращены кверху. Расстояние между кончиками пальцев 10-15 см (г)



Положение ног и движения ими.

При определении движений ногами в основных и промежуточных плоскостях указывается название ноги и направление выполняемого движения. Движения ног в **лицевой плоскости** (рис.20): а) правую в сторону на носок; б) правую в сторону - книзу; в) правую в сторону; г) правую в сторону - кверху.

Движения в боковой плоскости (рис.21): а) левую на носок; б) левую вперед - книзу; в) левую вперед; г) левую вперед - кверху; д) левую назад на носок; е) левую назад - книзу; ж) левую назад.

Разноименные движения обозначаются так (рис.22):

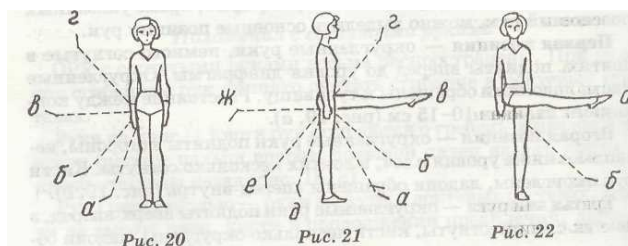
а) правую влево;

б) правую влево - книзу;

При выставлении ноги на носок в том или ином направлении указывается нога, которой делают движение, направление движения и словосочетание «на носок».

Например, правую на носок в сторону. Здесь опускаются слова «нога» и «выставить». В отдельных случаях, если не совсем понятно, чем производится движение (рукой или ногой), следует это сказать.

Для обозначения сгибания ног в коленном суставе применяется термин «согнуть» и указывается



нога.

Например, согнуть правую, стопа находится у голени опорной ноги. Если же движение выполняется с отведением ноги, то после слова «согнуть» указывается направление движения ногой. В этом случае нога сгибается до прямого угла или несколько выше, но голень должна быть параллельна опорной ноге.

В боковой плоскости (рис.23):

- а) согнуть правую;
- б) согнуть правую вперед;
- в) согнуть правую назад.

В лицевой плоскости (рис.24):

- а) согнуть правую в сторону;
- б) согнуть правую назад, колено в сторону.

Позиции ног:

1 позиция ног - пятки вместе, носки развернуты в стороны (а);

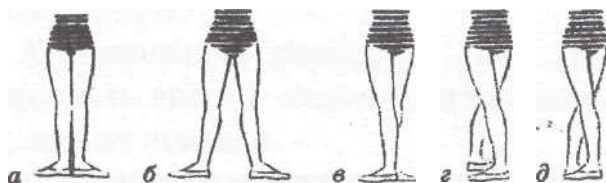
2 позиция ног - ноги врозь на расстоянии ступни одна от другой, носки развернуты в стороны (б);

3 позиция ног - пятка одной ступни прижата к середине другой, носки развернуты в стороны (в);

4 позиция ног - одна нога впереди другой на расстоянии ступни, пятка одной ноги находится против носка другой (г);

5 позиция ног - ступни плотно сомкнуты носками в стороны, пятка одной ноги прижата к носку другой (д).

При выполнении позиций необходимо стремиться к предельной выворотности ног, колени должны быть вытянуты, ягодичные мышцы напряжены, тяжесть тела равномерно распределена на обе ступни, туловище поднято, с правильной осанкой.



Полуприседание. И.п. - левым боком к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь на рейке, правая рука в подготовительном положении. Ноги в первой позиции. Затакт (два вступительных аккорда, вызывающие ощущение ожидания): 1 - незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1 позицию; 2 - поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ю позицию;

Первый такт: 1-2 - полуприсед; 3-4 - встать. *Второй - четвертый такты* - то же, что первый.

Методические указания. Сгибать и разгибать ноги равномерно, соблюдая правила выворотности. В полуприседе пятки должны плотно прилегать к полу без упора на большой палец. Вначале полуприсед разучивать в каждой позиции отдельно и выполнять по 4-е раза. Приседания в 4-ой позиции, как самые грудные, изучать в последнюю очередь; в дальнейшем применять их в зависимости от подготовленности детей. Полуприседания при разучивании выполнять лицом к опоре, держась руками за рейку, в 1-ой, 2-ой, 3-ей, либо 5-ой позиции. После этого выполнять то же, стоя боком к опоре, держась одной рукой за рейку. Другую руку поднять во 2-ую позицию. Когда полуприседания в каждой позиции будут детьми усвоены, следует выполнять их по одному, два раза в каждой позиции ног.

Приседание. И.п. - левым боком к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь опущена на рейку, правая рука в подготовительном положении. Нога в 1-ой позиции.

Затакт: 1- незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ую позицию; 2 - поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ую позицию; «И» - слегка опустить правый локоть, приподнять и повернуть кисть ладонью книзу.

Первый такт. 1-2 - опуская правую руку в сторону - книзу и наклоняя голову влево, полуприсед; 3 - «И»; 4- опуская правую руку в подготовительное положение и наклоняя голову влево - книзу, присед. После освоения приседания из 1-ой позиции выполнять в сочетании два полуприседа и один присед поочередно во всех позициях ног. Во 2-ой позиции приседание выполняются на всей ступне.

Выставленные ноги. Это одно из основных движений классического танца. По умению правильно выполнять эти упражнения можно судить о наличии культуры движения, школы.

Примерные комплексы классического экзерсиса

1 комплекс

I. И.п. — встать лицом к станку, руки на верхней перекладине, ноги в I позиции. 1-2 - деми - плие (полуприсед), 3-4 - и.п.

II. И.п. — сед в упоре. 1-2 — оттянуть ступки, 3-4 — держать, 5-6 -подтянуть ступни к себе, 7-8 держать.

III. И.п. - стоя у опоры, I позиция. 1-2 - вынести скольжением левую ногу на носок вперед, пятку развернуть вперед; 3-4 - вернуться в и.п.;

5-8 - то же правой (Рис.16).

I. И.п. упор сидя.

1-2 - согнуть ноги и развернуть их к наружи а тазобедренных суставах до касания пола внешней стороны ступни;

3-4 — держать;

5-6 - вытянуть ноги, сохраняя разворот ступней;

7 – держать;

8 -и.п.

II. И.п. - стоя у опоры, IV позиция.

1-2 - вынести скольжением левую ногу в сторону, пятка развернута вперед;

3-4 - вернуться в и.п.;

5-8 - то же 1 травой ногой (Рис.17).

I. И.п. - стоя на коленях, руки в подготовительной позиции. 1-2 — поднять руки в I позицию, 3-4 —перевести руки во II позицию, 5-6 —держать, 7-8 - вернуться в и.п. **II.** И.п. — стоя у опоры, I позиция. 1-2 — вынести скольжением левую ногу в сторону и перенести тяжесть тела на обе ноги, II позиция, 3-4 - держать, 5-6 - вернуться в I позицию, 7-8 - подняться на полупальцы.

III. И.п. - стоя боком к опоре, свободная рука на поясе, 1 позиция. 1-2 -подняться на носки, 3-4 - вернуться в и.п.

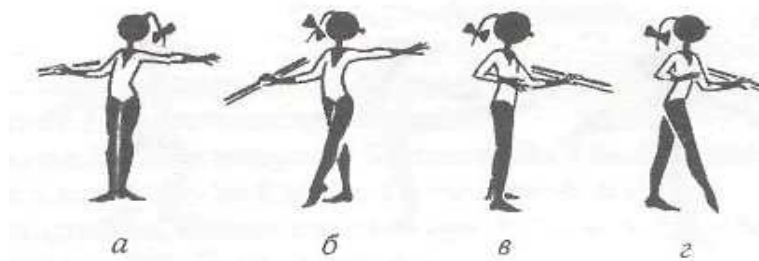


Рис. 16

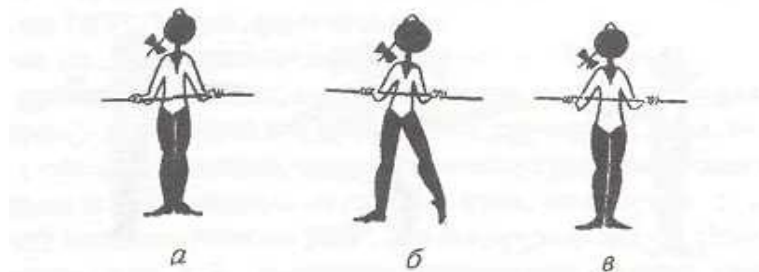


Рис. 17

2 комплекс

I. И.п. - стоя у опоры, 1 позиция.

1 -2 - деми плие, 3-4 - вернуться в и.п., 5-6 - подняться на носки, 7-8 - вернуться в и.п.

II. И.п. - упор сидя.

1-2 - поднять прямую левую ногу;

3-4 — согнуть йогу, 5-6 - вытянуть ногу, разворачивая ее кнаружи, 7-8 - вернуться с и.п. То же правой ногой.

III. И.п. - стоя у опоры, 1 позиция. Батман тандю в сторону на 2 такта, II позиция, деми плие на 2 такта, вернуться в 1 позицию; в обе стороны (Рис 18).

Легкий бег с упражнениями на расслабление (30-40 сек).

I.И.п. - стоя у опоры. Батман тандю двойной из 1 позиции.

1-2 - левую ногу в сторону на пальцы (батман тандю);

3-4 - опустить на пятку, тяжесть тела остается на правой ноге;

5-6 - батман тандю (энергично поднять пятку, не отрывая кончиков пальцев от пола);

7-8 - вернуться в 1 позицию. Повторить с другой ноги.

II. И.п. - стоя у опоры, 1 позиция. 1 - батман тандю левой в сторону;

2 -батман жете (энергичный мах до угла 45°);

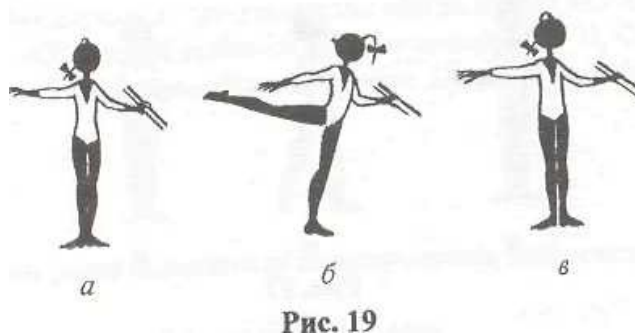
3 — коснуться вытянутыми пальцами пола;

4 - и.п. То же правой ногой.

III. И.п. — стоя у опоры, 1 позиция. 1-2 - батман тандю правой назад (Рис.19);

3-4 - и.п. То же левой.

Ходьба мягким шагом, меняя позиции рук на 2 такта.



3 комплекс

I. И.п. — стоя боком у опоры.

а) 1-4-деми плие в I, II, и III позициях по два раза;

б) на 4-й счет 2-го такта сменить позицию.

II. И.п. - то же. Батман тандю на 4/4 такта. По 4 батман тандю вперед, в сторону, назад, в сторону за 2 такта. То же другой ногой.

Стоя на коленях, менять позиции рук на 3 счета. На 2 такта выполнить подготовительную, I, II, III позиции.

I. И.п. - стоя боком к опоре. Пасе пар тер из 1 позиции на 4 счета:

1 -батман тандю вперед;

2 - батман тандю назад через 1 позицию; на 8-й счет повернуться на 180°. То же другой ногой.

II. И.п. - то же. Деми рон де жамб пар тер на 4/4 такта:

а) из 1 позиции, скользя, вывести оттянутую правую (внешнюю) ногу вперед, в сторону, вернуться в 1 позицию и держать 1 такт, повторить 4 раза;

б) из 1 позиции, скользя, вывести оттянутую внешнюю ногу в сторону, назад, вернуться в 1 позицию и держать 1 такт, повторить 4 раза, на последний такт повернуться на 180°. То же другой ногой (Рис. 20).

I. И.п. - упор сидя.

1 -2 - потянуть пальцы ног на себя, глубокий наклон вперед;

3-4 - выпрямиться, оттянуть носки.

II. И.п. - стоя боком к опоре. Релевэ из 1 позиции на 4/4 такта. 2 такта - релевэ, 2 такта держать и выполнить глубокий наклон назад, релевэ, вернуться в 1 позицию.

III. И.п. - то же. Батман тандю жете до 90° из III позиции на 4/4 такта.



По 4 раза вперед, в сторону, назад, в сторону, вальсовый шаг со сменой позиции рук (по 2 такта).

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

И. Система контроля и зачетные требования

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

Общие методические основы диагностики и контроля за физической подготовленностью.

Главным методом педагогического контроля за СФП в гимнастике является научное тестирование – строго определенная процедура проведения испытаний и оценки состояния спортсменов с помощью тестов, отвечающих основным положениям тестологии об информативности, объективности и надежности.

Информативность многих спортивных, в данном случае гимнастических, тестов по физической подготовленности (т.е. степени соответствия теста своему метрологическому назначению – измерять какое – либо двигательное качество, влияющее на спортивный результат) с возрастом и изменением уровня подготовленности гимнастов или ослабевает или исчезает вовсе. Например: подтягивание в висе лежа на перекладине, отжимание в упоре лежа на скамейках и поднимание ног в висе на гимнастической стенке у 6-7-летних гимнастов утрачивают свою информативность уже в конце 1-го года обучения, а тест – подтягивание в висе на перекладине теряет свою информативность к 8-9 годам. В то же время информативность комплекса тестов на скоростно-силовую подготовленность (бег на 20м, прыжок в длину с места и лазанье по канату) и гибкость с небольшой корректировкой являются унифицированными и используются на все этапах подготовки гимнастов.

Должная степень информированности отдельных тестов в представленных ниже комплексах сохраняется применительно к различным возрастным группам занимающихся за счет последовательной корректировки определенных требований. Например, у гимнастов в тесте «подъем силой на кольцах» - за счет регламентации степени сгибания туловища и т.д.

Объективность - слабое место в диагностике физической подготовленности. Это важный признак во многом зависит от точности метода описания тест-задания, соблюдения специальных требований в данном описании, исключающих субъективность в определении результата тестирования. Даже незначительный отход от предписанных требований, например, к исходной позиции испытуемого, положения частей тела, техническому способу выполнения, может ввести гимнаста в заблуждение и нарушить объективность контроля, особенно если это касается тестов на гибкость и мышечную силу. В этих случаях определение результата тестирования по принципу «считать – не считать» становится затруднительным.

Надежность тестов СФП оценивается по степени соответствия исходного и повторных результатов тестирования. В гимнастике надежность теста обеспечивается с одной стороны, «этапностью» (относительным постоянством) измеряемых качеств и показателей подготовленности, с одной стороны, с другой стороны – соблюдение принципов объективности и стандартности тестирования, т.е. во всех случаях строго одинаковой процедурой проведения тестов согласно предписанным для данного теста правилам.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

(диагностика физической подготовленности)

Своевременная и углубленная диагностика физической подготовленности позволяет выявить развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Результаты тестирования детей помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций детей, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

- Степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- Умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях;
- Развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Сочетание дифференцированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей позволяет заложить хороший фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития на важном - этапе подготовки к обучению в школе.

При определении готовности ребенка к обучению в школе важно учитывать не только достигнутый уровень развития моторики, но и его потенциальные двигательные возможности.

Для этой цели можно использовать различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Предлагаемые тесты обладают высокой статистической достоверностью.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2 x 10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 2 x 10 м (не более 10,1 с)
	Бег 20 м (не более 4,7 с)	Бег 20 м (не более 5,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 8 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)

	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

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

Юноши и девушки

1. Ч е л н о ч н ы й б е г 2 x 1 0 м проводится в зале на резиновой или тафтинговой дорожке. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «Марш!» испытуемый берет из квадрата, начерченного перед стартовой линией (30 x 30 см), кубик (размер стороны кубика 50 мм) и пробегает дистанцию, в конце которой в аналогичном квадрате за финишной линией находится кубик другого цвета; бегун меняет кубики и возвращается назад. На старте секундомер включается в момент прикасания к кубику. Рукой и выключается, когда замененный кубик по окончании второй части бега коснулся поверхности квадрата. Бросать кубик в квадрат запрещается.

2. Б е г н а 2 0 м с в ы с о к о г о с т а р т а также проводится на резиновой или тафтинговой дорожке. У занимающихся 1-го года обучения тест принимают стартер и секундометрист. Стартер стоит сбоку от стартовой линии, держа руку перед стартующим. Подавая команду «Марш!», он одновременно отводит руку в сторону, а секундометрист включает секундомер. Секундомер выключается при первом пересечении финишной линии ног. В этом испытании возможен повторный старт. Перед испытанием рекомендуется проводить один-два пробных старта.

3. П р ы ж о к в д л и н у с м е с т а. Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, расчерчивается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

4. П о д т ы г и в а н и е в в и с е н а перекладине выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренных суставах, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения - средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. В случае ошибки в одном из повторений, тестирование продолжается, но засчитывается предыдущий результат.

5. П о д н и м а н и е н о г д о п р ы м о г о у г л а в в и с е н а гимнастической стенке выполняется только с прямыми ногами. Опускание ног должно проходить мягко до легкого, безударного касания ногами стенки. Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, судья удерживает на нужной высоте руку, обозначая нужную амплитуду движения.

6. Угол в висте на гимнастической стенке - Чтобы обозначить допустимый нижний предел опускания ног в положении угла, судья держит руку под ногами испытуемого. Как только ноги «потеряют угол» и касаются руки проводящего, секундомер выключается.
7. Отжимание в упоре лежа на параллельных гимнастических скамейках. Расстояние между скамейками регулируется под ширину плеч испытуемых. Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае «проваливания» живота и одновременного отжимания руками счет прекращается.
8. Сгибание – разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических брусьях. Засчитывается полное опускание в упор на согнутых руках при полном последующем из выпрямлении. Не допускается сгибание в тазобедренных суставах.
9. Упражнения на гибкость и подвижность в суставах (ориентировочные сбавки за ошибки, в долях балла, рис. 2).
10. Наклон вперед. Выполняется из седа ноги врозь (ноги разведены на 90°):
- а) наклон туловища меньше 45° - 1,0;
 - б) наклон туловища равен 45° - 0,8;
 - в) наклон туловища больше 45° - 0,6;
 - г) туловище почти касается пола - 0,5-0,3;
 - д) туловище касается пола плечами - 0,2-0,1;
 - е) все точки тела касаются пола, руки вытянуты вверх - 0,0.
11. Мост (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30см, фиксация 5сек.):
- а) ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45°-1,0;
 - б) ноги и руки незначительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали - 0,8-0,6;
 - в) ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали - 0,5-0,3;
 - г) ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу - 0,2-0,1;
 - д) ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу - 0,0.

Результативность занятий

Группы подготовки		Группы начальной (предварительной) подготовки
Данные		
Возраст занимающихся (лет)	М	6-9 лет
	Ж	5-8 лет
Год занятий		1-2 г.о.
Спортивный разряд		3 юн.

Количество занимающихся в одной группе	8-10
Количество занятий в неделю	3-5
Количество учебных часов в неделю	6-9
Орг. формы занятий	ДЮСШ

VI. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Психологическая подготовка в гимнастике.

Занятия спортом, в том числе гимнастикой формируют личность человека, его эмоциональную сферу, помогают воспитывать волевые качества, часто давая эффект, трудно достижимый другими способами. Одновременно с этим спорт связан с преодолением психически весьма сложных состояний, требующим специальной подготовки.

Психологические и психомоторные особенности спортивной гимнастики.

Гимнастика относится к т.н. технико-эстетическим видам спорта, специфика которых заключается, прежде всего, в управлении движениями собственного тела в зависимости от ранее заданной программы и в *искусственности* двигательных форм, являющихся предметом соревнований.

Чувственное восприятие гимнаста (в отличии, например, от игровых видов и единоборств, где решающую роль играют перцептивный образ изменяющегося внешнего окружения и двигательной ситуации, зависящей от партнера или соперника) прежде всего, направлено на собственные ощущения, поэтому наиболее благоприятный психотип гимнаст – т.н. *интроверт*, т.е. человек, преимущественно склонный к контролю своего внутреннего состояния.

Сенсомоторика гимнаста базируется, преимущественно, на восприятиях, связанных с мышечно-двигательной (проприцептивной), зрительно-вестибулярной и тактильной чувствительностью; в меньшей степени – со слухом. Важную роль играет также чувство *темпа – ритма движения*. При этом особенно важное значение имеют *параметрические дифференцировки*, т.е. способность как воспринимать количественные изменения в движении, так и активно корректировать, в связи с этим свои действия – движения.

Требования к *скорости двигательной реакции* в гимнастике специфичны. В сравнении с игровыми и т.п. видами спорта они не столько высоки, однако по мере совершенствования двигательного навыка и возрастания мастерства спортсмена, скорость конструктивного ответа на возможные изменения движения возрастает, приближаясь в отдельных случаях к скорости, т.н. простой двигательной реакции. Т.е. *реакции антиципации* в гимнастике связаны со способностью спортсмена оперативно отслеживать не столько движения внешних объектов, сколько процесс движения собственного тела и его звеньев, отраженный в основном зрительным и вестибулярным восприятием, и на этой

основе экстренно прогнозировать дальнейшие события и возможные целесообразные действия. Наряду с относительно медленными и умеренно быстрыми движениями, доступными для непрерывного или избирательного управления на основе анализа потока ощущений, в гимнастике используется большое число быстрых, импульсивных движений (например, отталкиваний), практически недоступных для оперативного управления и доступных для коррекции только при повторных исполнениях.

Процесс исполнения гимнастических упражнений, особенно при обучении, требует навыков концентрации внимания на основных объектах управления движением. Наиболее успешно решение связанных с этим задач удается гимнастам *стемпераментами* сильно уравновешенного типа, т.е. – сангвиническим и флегматичным. При исполнении и освоении гимнастических упражнений важную роль играет доступный спортсмену *объем внимания* и связанная с ним эффективность *самоконтроля* действия – движений. При освоении относительно быстрых движений гимнаст, как правило, затрудняется одновременно контролировать более 3-4 осознаваемых объектов, связанных с чувственным восприятием собственных действий. Этим обуславливаются ограничения, налагаемые на постановку задач при обучении, связанных с управлением двигательным действием.

Кардинальную роль в освоении и исполнении гимнастических упражнений играют разнообразные *двигательные представления* (основанные как на ощущениях, так и на осмыслении упражнения), которые формируются в процессе обучения и совершенствуются на протяжении всей исполнительской практики. Работа гимнаста в режиме «попытка – отдых – попытка» в значительной степени опирается на двигательных представлениях в форме *идеомоторики*, т.е. мысленного действия. Овладение приемами идеомоторной настройки исполнения упражнения – один из важнейших элементов обучения, тренировки и соревновательной подготовки гимнаста.

Для занятий гимнастикой, как в учебно-тренировочном процессе, так и на соревнованиях, характерны состояния высокой *эмоциональной напряженности*, требующие владения навыками психологической саморегуляции. В гимнастике, особенно на этапе высшего спортивного мастерства, требуются свойства психики и навыки психологической настройки, позволяющей бороться сбивающими факторами посредством сосредоточения на предстоящей двигательной задаче и «отключения» от внешних раздражителей с переходом во «внутренний круг внимания».

Психическая мобилизация в гимнастике, в отличие от непрерывной деятельности игрового типа, структурирована по принципу «от попытки к попытке» и требует навыков пофазного психологического переключения. На соревнованиях это принимает форму опосредованной борьбы с соперником, лишенной реальных возможностей двигательной импровизации, включая оперативную реакцию на действия конкурента. Это требует от гимнаста, прежде всего, владения навыками сосредоточения на собственных эмоционально-волевых процессах, часто носящих характер «борьбы с собой».

Работа над гимнастическими упражнениями нередко связана с преодолением чувства страха и требует *волевых качеств* – решительности, смелости, целеустремленности, настойчивости. *Волевая мобилизация* гимнаста является также средством высшей концентрации физических усилий, необходимых для выполнения упражнений с максимальным мышечным напряжением. Работа над субъективно опасными гимнастическими упражнениями, а также их многократное выполнение на соревнованиях вызывают значительное *нервное утомление*, что соответственно, предъявляет требования к воспитанию *эмоциональной выносливости*.

Гимнастика, как и другие технико-эстетические виды спорта, основаны на непрерывном обновлении соревновательной программы спортсмена и предполагает постоянную трудоемкую учебно-тренировочную работу с высокой степенью *мотивации*.

Без ярко выраженного желания тренироваться, стремления к достижению поставленной цели, творческого взаимодействия с тренером успех в тренировках и на соревнованиях трудно достигим.

Наконец, как технически сложный вид спорта, гимнастика требует от занимающихся достаточно сложной, часто – напряженной *интеллектуальной работы* и соответствующего теоретико-методического совершенствования, в том числе *самосовершенствования*.

Методы психодиагностики в гимнастике.

Учебно-тренировочный и соревновательный процесс в современной спортивной гимнастике не могут успешно осуществляться без учета психологического фактора в подготовке. Первым шагом к решению задач психологической подготовки является диагностика психических состояний занимающихся.

Существует значительное число современных методов психодиагностики, употребляемых в спортивной гимнастике. Часть из них, по преимуществу педагогических, доступна самому тренеру-педагогу и должна быть в определенной степени им освоена. Другие методы применяются специалистами-психологами.

Диагностика свойств личности спортсмена в значительной степени доступна для практикующего тренера.

Наблюдение за поведением, психическими реакциями, особенностями эмоциональных и интеллектуальных проявлений учеников – один из необходимых компонентов педагогической работы тренера. Важно однако, чтобы такие наблюдения не ограничивались житейским опытом тренера, а по возможности делались грамотной научной основе, опирались на использование специальной литературы и консультации специалистов.

Экспертные оценки позволяют обобщать независимые друг от друга наблюдения и формировать достаточно объективную картину при описании личности спортсмена. Они могут осуществляться как с привлечением специалистов-психологов, так и силами коллектива тренеров, педсовета.

Эксперимент позволяет спровоцировать изучаемые психические явления, изменяя условия, в которых они могут проявляться. В эксперименте можно многократно воспроизводить изучаемую ситуацию, добиваясь непротиворечивой, достоверной картины.

Анкетирование и опросы дают возможность изучать биографические, личностные данные спортсмена, полученные из его собственных рук.

Тестирование представляет собой род занятия, выполняемого в стандартной форме. Результаты тестирования могут быть обработаны с получением полезных количественных данных. Эффективны т.н. прожективные методы, позволяющие условно переносить испытуемого в модельную ситуацию, проявляя тем самым свойства своей личности, склонности, особенности психического состояния (методы Роршаха, ТАТ и др.). Используются также психомоторные тесты, основанные на изучении внешних экспрессивных проявлений человека (мимики, жестикуляции, оттенков речи, рисунков с заданной установкой и др.). В спортивной психологии применяются также тесты для исследования «уровня притязания» на успех, основанные на показателях выбора задач различной трудности.

Диагностика психофизиологических особенностей спортсмена позволяет исследовать отдельные проявления высшей нервной деятельности: силы, подвижности,

динамичности лабильности нервной системы, баланса возбуждательного и тормозного процессов в нервной систем. Для этого используются разнообразные инструментальные методы измерения реакций человека на зрительные, слуховые, тактильные раздражители,

Диагностика функционального состояния спортсмена позволяет исследовать функциональный фон, на котором проявляются те или иные психические реакции спортсмена. В частности, существуют методы исследования психической напряженности спортсменов, которая может носить как оптимальные формы и содействовать психической мобилизации на тренировках и во время соревнований, так и запредельный, патологический характер. Один из доступных для тренера путей оценки функционального состояния спортсмена – применение опросник типа САН (самочувствие, активность, настроение).

Методы психо - и саморегуляции в гимнастике.

Психорегуляция, как вид подготовки, принципиально аналогична технической или физической подготовке спортсмена. Это означает, что тренер и спортсмен не довольствуются естественными изменениями, происходящими в психической сфере гимнаста по мере его спортивного совершенствования, приобретения опыта, целенаправленно работают над необходимыми качествами, осваивая доступные эффективные методы и приемы воздействия на психическое (в т.ч. собственное) состояние, эмоциональный фон, элементы поведения.

Психолого – педагогические методы воздействия на ученика наиболее доступны и составляют тот важный воспитательный фон, который должен быть нормой в учебно-тренировочной работе и на соревнованиях. Ключевыми в данном случае являются словесные методы, применяемые в форме обращений, рекомендаций, советов, указаний, замечаний, бесед, разборов, моральных внушений и т.д. Вместе с тем крайне важен личный пример, которым тренер может воздействовать на учеников, включая внешние признаки его поведения, речи, реакций на события, действия учеников, их успехи и неудачи и др. Важную роль в воспитании гимнастов, в решении задач тренировки, формирования поведения на соревнованиях играет деловой и моральный климат в коллективе, команде.

Методы внушения, как инструмент профессионального психического воздействия, относятся к области психотерапии и доступны только специалистам. Они могут применяться в исключительных случаях как средство борьбы с фобиями, стойкими защитными реакциями, психологическим «зажимом», явлениями патологического безволия и др.

Методы саморегуляции в гимнастике – наиболее действенный путь упорядочивания психики спортсмена, его эмоциональной сферы, поведения. Успехи выдающихся мастеров, как правило связаны, в частности, с умением самостоятельно управлять своим техническим состоянием. Одним из элементов психической саморегуляции является идеомоторика, позволяющая формировать и уточнять двигательные представления, настраиваться на выполнение движения. Чем опытней гимнаст, чем лучше он чувствует движение и стабильнее выполняет его практически, тем совершеннее его идеомоторные представления. И наоборот: чем точнее воспроизводятся действия – движения в воображении гимнаста, тем надежнее управление реальным движением. Поэтому «мысленная тренировка» может быть одним из весьма эффективных методов, как формирования, так и подкрепления и совершенствования двигательных навыков. Особенно важно применение идеомоторики при подготовке к исполнению упражнения на оценку, в том числе в случаях, когда приходится идти на попытку без специальной разминки.

Другими методами саморегуляции, важными для гимнастов, являются элементы самовнушения. Один из таких известных методов – *аутогенная тренировка (АТ)*, благодаря которому спортсмен может, путем внутреннего словесного самовнушения, регулировать свое состояние, снижать степень возбуждения, нервного возбуждения, изменяя мышечный тонус и др. Вариантом АТ является т.н. *психорегулирующая тренировка (ПРТ)*, позволяющая не только управлять относительно простыми формами ощущений, но и концентрировать психическое воздействие на более тонких процессах, связанных с двигательными представлениями.

Психическая надежность в гимнастике.

Психическая надежность в гимнастике зависит от целого ряда факторов, связанных с врожденными свойствами психики спортсмена, его характерологическими и личностными данными, так и со степенью овладения методами и конкретными приемами психической саморегуляции. В этом отношении наиболее важны такие факторы, как:

- точность и надежность *установки на исполнение* упражнения: чем яснее гимнаст формирует в своем сознании «пусковой» образ действия – движения, тем надежнее его следующее исполнение;

- *точность и разнообразие ощущений*, на которых строится контроль действия – движения; чем шире «сенсорное поле», на котором воспринимается и контролируется движение, тем надежнее исполнение;

- *скорость обработки информации*, получаемой в процессе чувственного восприятия исполняемого упражнения; данная скорость зависит от подвижности нервно-психических, интеллектуальных процессов в сознании и подсознании спортсмена, его текущего функционального состояния, степени освоения данного движения, спортивного опыта гимнаста;

- *психическая выносливость* как фактор надежности; чем «свежее» спортсмен к моменту исполнения упражнения (включая нервно-психическое, эмоциональное состояние), тем надежнее его действия;

- *владение приемами саморегуляции*; умелое использование приемов АТ, ПРТ и др. позволяет не только оптимально настроиться на выполнение упражнения, выступления в целом, но и, в определенной степени, преодолеть негативное действие таких факторов как утомление со снижением скорости обработки информации и др.;

- *оптимальность избранного уровня притязания на успех*; спортсмен, необоснованно завышающий или, напротив, занижающий свои реальные возможности, не может рассчитывать на надежное выступление.

Психологические аспекты тренировки в гимнастике.

Успех учебно-тренировочного процесса в гимнастике в значительной степени определяется психологическими факторами. Решающую роль в данном случае играют волевые качества гимнаста, помогающие строить работу согласно рациональному плану обучения, тренировки, подготовки к соревнованиям. Воспитание этих качеств, при участии тренера, коллектива и посредством самовоспитания – одно из важнейших направлений работы тренера и его учеников. Для этого используются многочисленные организационно педагогические приемы, основные из которых:

- систематическое обращение к соревновательным упражнениям и к работе по соревновательной модели, включая режим подходов к снаряду, выполнение на оценку и др.;

- поощрение удачных исполнений не только формальной оценкой, но педагогическими средствами – похвалой, условной (хотя бы шуточной) премией и др.; неудачные (если их можно действительно поставить в вину исполнителю) соответственно порицаются или «штрафуются» в педагогически приемлемой форме и с учетом психики спортсмена;
- по мере роста утомления в тренировке – повышение требований к самоконтролю; тренер должен обращать особое внимание на осознанность, ответственность, тщательность действий учеников, на недопустимость работать «по инерции»;
- применение соревновательных, игровых форм работы с использованием форм гандикапа, позволяющих вовлекать в состязание одновременно гимнастов разного уровня подготовленности;
- тренировка в условиях, ужесточающих режим работы с сравнением как с обычными занятиями, так и соревнованиями – за счет сокращения или полного исключения разминки, специальной разминки (при соблюдении норм безопасности), уменьшения интервалов отдыха, помощи, подсказок и т.д.;
- проведение тренировочных занятий в непривычных условиях, на новых снарядах, в измененной экипировке, утяжеленных костюмах и т.п.;
- изменение плановых задач тренировки, состава комбинаций, т.ч. в связи с новыми тактическими установками, исполнение некоторых относительно новых для гимнаста упражнений «с листа»;
- применение самостоятельных занятий в отсутствии тренера или с ограничением его роли наблюдателя;
- поочередное назначение членов команды условным лидером команды, а также ассистентом тренера, выпускающим тренером, страховщиком, «консультантом на виде» и т.п.

Психологические аспекты соревнований по гимнастике.

Концепция психологической готовности определяется следующими основными моментами (по Е.Г. Козлову):

- в процессе подготовки к соревнованиям у гимнаста должна быть сформирована установка на определенный тип поведения в данных соревнованиях и на определенный результат, соответствующий уровню готовности спортсмена, но требующий от него достаточно высокой степени мобилизации;
- соответственно избранной установке в процессе соревнований должна поддерживаться определенная степень психической напряженности, являющаяся мобилизующим фактором; всякое отклонение от оптимального состояния приводит либо к апатии, либо к преждевременному «перегоранию» спортсмена;
- как в ходе подготовки к выступлению, так и в процессе соревнований необходима текущая корректировка психического состояния гимнаста средствами психической регуляции и саморегуляции;
- в соответствии со структурой соревновательных действий гимнаст должен, при участии тренера или специалиста-психолога отработать собственные приемы саморегуляции в расчете на каждую их характерных фаз соревновательной деятельности: «до вызова» - «после вызова» - «в исходном положении».

VII. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Воспитательная работа и теоретическая подготовка в гимнастике.

Воспитатель работа.

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса работы с гимнастами любого возраста и уровня подготовленности,

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий спортом заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к избранному виду спорта. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколь-нибудь заметного успеха.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание *морально-волевых качеств* гимнастов. Прежде всего, это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам и товарищам.

Теоретическая подготовка.

Гимнастика – технически сложный вид спорта, успехи в котором во многом зависят не только от двигательных способностей, моторного таланта спортсмена, его физической трудоспособности, но и от мыслительной работы, знания основ теории и методики подготовки в спортивной гимнастике.

Основными задачами теоретической подготовки в гимнастике являются: освоение знаний по технике упражнений, закономерностей обучения движениям, научных основ формирования психофизических и психических качеств, принципов и методов управления спортивной формой, основ врачебного контроля и самоконтроля, построения режима работы и отдыха, правил личной гигиены, закаливания, принципов питания в спорте. Для гимнастов также важны навыки составления комбинаций произвольных упражнений, их оценки, значение принципов и правил судейства.

Методика теоретической подготовки и воспитания культуры занимающихся включает в себя использование всех доступных тренеру и спортсмену средств и форм деятельности, содействующих активации и повышению эффективности их мышления, расширению теоретической подготовленности и повышению профессиональной и общей культуры.

К основным *средствам и формам теоретической подготовки* (как для гимнастов, так и самого тренера) относятся: специальные теоретические знания, «информации», просмотры, беседы и обсуждения, дискуссии, диспуты, использование средств массовой информации, наблюдение соревнований, общение с товарищами, спортсменами различной квалификации, чтение и самостоятельная работа над книгой, публикациями по спорту, «рассуждения» и мысленные упражнения, домашняя работа над документами и доступны научные изыскания, использование средств массовой информации и современных научных технологий – периодической печати, радио, телевидения, компьютера, интернета.

Практическое решение задач, связанных с теоретической подготовкой гимнастов, сводится к трем основным *методическим формам*.

Первая из них – *теоретико-методическое совершенствование в ходе непосредственного учебно-тренировочного процесса*. Работая от подхода к подходу, воспринимая замечания тренера, сопоставляя их с собственными представлениями о движении, гимнаст учится понимать существо формирования двигательного навыка, особенности тренировочного процесса, специфику выполнения упражнений на оценку, в

том числе на соревнованиях. Аналогичным образом профессионально совершенствуется и сам тренер, постоянно общаясь с учениками и коллегами, воспринимая от них многие детали, связанные с особенностями обучения упражнениям, тренировочного процесса, выступлений на соревнованиях и ведя соответствующие педагогические наблюдения.

Другая (принципиально необходимая, но неоправданно мало используемая в гимнастике) форма работы – специальные *теоретико-методические занятия*, для которых должно отводиться время в еженедельном расписании, например – в «разгрузочные» дни. Тематика данных занятий может быть весьма разнообразной и охватывает все основные проблемы гимнастов: планирование и контроль тренировочного процесса, тренировочные нагрузки, техника упражнений, вопросы психологии учебно-тренировочного и соревновательного процесса, ведение личной документации, дневника и др. Все занятия такого рода должны проводиться тренером или, по необходимости, приглашенным специалистом. В частности, проблемы медицинского, функционального контроля и самоконтроля, первой медицинской помощи, профилактики, гигиены, закаливания и др. Должны освещаться при участии врача.

Третья форма. Содействующая теоретико-методическому совершенствованию – *самостоятельная работа* занимающихся по анализу, прежде всего, собственного учебно-тренировочного и соревновательного процесса. Это означает, в частности, грамотное ведение личного дневника, записей, отражающих особенности учебно-тренировочных занятий, контроль элементов подготовленности, объем и интенсивность нагрузок, понимание техники движений, особенностей обучения, результаты соревнований.

Для занимающихся гимнастикой важно и общее *эстетическое развитие*. Поэтому весьма желательно посещение музеев, выставок, картинных галерей, памятников архитектуры, концертов серьезной музыки, театров и др. Наконец, тренер и взрослеющие спортсмены должны уметь работать с книгой, иметь, по возможности, личные библиотеки, фонотеки, видеоматериалы по спорту.

VIII. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко запредельным напряжением функциональных систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особенно актуально в случае ранней спортивной специализации.

Основные задачи медицинского обеспечения.

Основные задачи медицинского обеспечения в спортивной гимнастике:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обследование состояния здоровья занимающихся;
- врачебно-педагогические (совместно тренером) наблюдения за тренированностью спортсмена;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;

- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки гимнастов к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсмена в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий гимнастикой и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

Постоянная работа в контакте с врачом, консультируясь с ним по вопросам планирования тренировок, тренировочных нагрузок, тренер не должен брать на себя функции врача, не должен заниматься лечением своих учеников.

Врачебные обследования.

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

Первичные медицинские обследования проводятся при отборе.

Повторные обследования носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы гимнастам в этапе спортивного совершенствования. Другая форма повторных обследований – текущие обследования (ТО) проводятся на разных этапах годичного цикла подготовки.

Дополнительные обследования необходимы перед соревнованиями (для получения от врача допуска к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям).

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения. В них должны быть отражены оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемых, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, лечебные и профилактические назначения, направления (по указаниям) к врачам – специалистам.

Конфиденциальность медицинских заключений о состоянии здоровья занимающихся не исключает информацию, которую тренер должен получить от врачей, особенно в виде рекомендаций по режиму тренировок.

Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителях спортивных школ, главных судьях соревнований. План врачебных обследований согласовывается по срокам и содержанию с врачебно-физкультурным диспансером.

Медико-санитарное обеспечение предусматривает участие врача в проведении учебно-тренировочных сборов.

IX. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнасту вернуться к

уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травм, перетренированности.

Система *педагогических средств восстановления* используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключаящим одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками,

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«*Основной уровень*» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«*Текущей уровень*» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«*Оперативный уровень*» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятий или, в особенности, соревнований.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико – биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включая продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию – восстановление и здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

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

Литература

Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М. Спортивная гимнастика. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, - М.Советский спорт. 2005 – 234 с.

Александрова Н.Г. Ритмическое воспитание. – М., 1924.

Бенджамин Лоу. Красота Спорта. /пер. с англ. И.Л. Моничева – М.: Радуга, 1984.

Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 1984.

Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1976.-108с.

Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.

Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айиспресс, 2004.-112с. – (Методика)

Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. Учебное пособие для студ. высш. заведений. – М.: ВЛАДОС, 2000.

Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 1972.

Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев, «Олимпийская литература», 1999.

Составитель В.М. Гимнастика. – М: Физкультура и спорт, выпуск 1, 2, 1986.

Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232с.

Шлемин А.М. Юный гимнаст. И., «Физкультура и спорт», 1973.