

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРТ»

ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ
ГИМНАСТИКА»

Разработана на основе
Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта
художественная гимнастика,
утверждённого приказом
Минспорта России
От 20 августа 2019 года № 675
От 21 декабря 2020 года №949

г. Геленджик

2021

ПРИНЯТА

На заседании тренерского совета
МБУ СШ «Старт»
протокол № 12
от «19» 12 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБУ СШ «Старт»
А.М.Бароев

Приказ № 03
от «10» 01 2022 г.



Срок реализации Программы:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Разработчики программы:

Пермяков Е.В. – заместитель руководителя государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «Центр развития спорта».

Слюсарь Т.В. – заместитель начальника отдела стандартизации и инноваций в спорте государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «Центр развития спорта».

Программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по художественной гимнастике, утверждённого приказом Минспорта России от 20 августа 2019 года № 675, от 21 декабря 2020 года № 949.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по художественной гимнастике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменок.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных её этапах, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизических качеств и от специальных способностей занимающихся. Программа предусматривает помощь тренеру во всестороннем контроле уровня подготовленности занимающихся от начала их занятий художественной гимнастикой и до уровня высшего спортивного мастерства.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
1.1.	Законодательные и нормативно-правовые основы разработки программы, цели и задачи спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»	6
1.2.	Характеристика художественной гимнастики как вида спорта и его отличительные особенности	8
1.3.	Специфика организации тренировочного процесса	9
1.4.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)	14
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	17
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	17
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	18
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	20
2.4.	Режимы тренировочной работы	26
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	28
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	33
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	37
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	41
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	47
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	50
2.11.	Структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, циклов)	51
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	53
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	53

3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	62
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	66
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	67
3.5.	Программный материал для практических занятий с разбивкой на виды подготовки	74
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	90
3.7.	Планы применения восстановительных средств	95
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий	102
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики	103
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	106
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	106
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	107
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, сроки проведения контроля	108
4.4.	Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки	111
4.5.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	119
4.6.	Методические указания по организации и методам медико-биологического обследования	130
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	134
5.1.	Список литературных источников	134
5.2.	Перечень аудиовизуальных средств	135
5.3.	Перечень Интернет-ресурсов	135

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Законодательные и нормативно-правовые основы разработки программы, цели и задачи спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

Программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Законом Краснодарского края от 10 мая 2011 года № 2223 «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по художественной гимнастике, утвержденного приказом Минспорта России от 30 августа 2019 года № 675.

При написании программы были использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных гимнасток, полученные на основе анализа многолетних наблюдений за учащимися детско-юношеских спортивных школ, анализа научно-методических материалов по подготовке спортивного резерва, имеющих в художественной гимнастике.

Настоящая программа является документом, который, с одной стороны, определяет стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой – выявляет способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.

Программа реализуется в **целях**:

- развития личности юных спортсменок, формирования культуры здорового образа жизни;

- гармоничное развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия;

- создания условий для достижения спортсменками максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовки для достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности;

- подготовки гимнасток высокой квалификации, резерва сборных команд Краснодарского края и Российской Федерации;

- привития навыков гигиены и самоконтроля.

Каждый этап подготовки имеет свои **задачи**, которые решаются с помощью средств и методов, специфичных для конкретных этапов.

в группах начальной подготовки – расширение двигательных возможностей, компенсация двигательной активности, предварительная подготовка;

в тренировочных группах 1-2 годов обучения – начальная специализация;

в тренировочных группах 3-5 годов обучения – углубленная тренировка;

в группах спортивного совершенствования – совершенствование спортивного мастерства;

в группах высшего спортивного мастерства – реализация индивидуальных возможностей.

Программа разработана на основе следующих **принципов**:

- **общепедагогических** – воспитывающего обучения (воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности), сознательности и активности (формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности), доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха), наглядности (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия), прочности и прогрессирования (достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований);

- **спортивной тренировки** – направленности к высшим достижениям (полное развитие способностей занимающихся и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга), специализации и индивидуализации (сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе), единства всех сторон подготовки (имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга), непрерывности и цикличности (для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса), максимальной и постепенности повышения требований (достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычными и позволяет постепенно повышать их), волнообразности динамики нагрузок (постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности);

- **методических принципов** подготовки гимнасток – «опережения» (опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ), многоборности (формирование высокой эффективной готовности во всех видах), сопряженности (поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку), соразмерности (оптимальное и сбалансированное развитие всех физических качеств), избыточности (применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации трудных элементов больше, чем требуется), моделирования (широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе).

1.2. Характеристика художественной гимнастики как вида спорта и его отличительные особенности

Художественная гимнастика – ациклический, сложно координационный вид спорта. Процесс подготовки в художественной гимнастике – это, прежде всего, процесс технического совершенствования спортсменки, который начинается с юных лет и продолжается до конца ее спортивной карьеры.

Один из самых зрелищных и изящных видов спорта.

В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1984 года – олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако с конца XX века, благодаря усилиям японских гимнастов, стали проводиться соревнования и между мужчинами.

Все упражнения в художественной гимнастике выполняются под музыкальное сопровождение. Ранее выступления проходили под аккомпанемент фортепиано либо другого одного инструмента. В настоящее время используются оркестровые фонограммы.

В художественной гимнастике выделяют несколько спортивных дисциплин, перечень которых представлен в таблице № 1.

Таблица № 1

Перечень спортивных дисциплин

№ п/п	Наименования спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин
1	2	3
1.	Булавы	052 001 1 8 1 1 Б
2.	Лента	052 010 1 8 1 1 Б
3.	Мяч	052 002 1 8 1 1 Б
4.	Обруч	052 003 1 8 1 1 Б
5.	Скакалка	052 004 1 8 1 1 Б
6.	Многоборье – командные соревнования	052 011 1 8 1 1 Б
7.	Многоборье	052 005 1 6 1 1 Б
8.	Групповое упражнение – многоборье	052 006 1 6 1 1 Б
9.	Групповое упражнение – два предмета	052 013 1 8 1 1 Ж
10.	Групповое упражнение – один предмет	052 012 1 8 1 1 Б

Примечание.

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин фигурного катания на коньках обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:

Б – женщины, девушки;

Ж – женщины.

1.3. Специфика организации тренировочного процесса

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

Тренировочный процесс в художественной гимнастике

- направлен на физическое воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсменки к достижению наивысших результатов;
- ориентирован на достижение максимально возможного для спортсменки уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности;
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;
- выстраивается на основе системы упражнений;
- подлежит планированию;
- базируется на общих педагогических принципах: сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности и других, а также общих принципах тренировки;
- обладает специфическими особенностями и отличительными чертами.

Спортивная подготовка гимнасток строится на основе следующих **методических положений**:

- учет принципов воспитывающего обучения, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки гимнасток;
- использование единой педагогической системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- формирование целевой направленности к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсменок в процессе многолетней тренировки;
- применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;
- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки (каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла);
- соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок (всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки

на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсменки).

Процесс развития специальных двигательных качеств в художественной гимнастике представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия.

Для решения задач программы по художественной гимнастике необходимо использовать разнообразные **методы и приемы**:

- словесный – *команды и распоряжения* (эффективны эмоциональные сигналы), *указания и инструктаж* (максимально кратко и точно), *описания и объяснения* (объяснения предпочтительнее описания), *пояснения и сравнения* (целесообразны образные сравнения), *обсуждение и оценка, убеждение и понуждение* (убеждение предпочтительнее понуждения), *самоотчеты и самооценки* (эффективны графические отчеты), лекции и беседы;

- наглядный – *показ тренера и гимнасток, фото и кинопоказ, графическое изображение* (виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный);

- практический – *целостного и расчлененного упражнения* (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), *упрощенного и усложненного упражнения* (у опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.), *стандартного и переменного упражнения* (меняются условия и количественные компоненты движений), *игровой, круговой и самостоятельный* (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);

- физической помощи – *тренера, соученицы, тренажера* (виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения);

- ориентировочной помощи - *зрительной, слуховой, тактильной* (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители);

- идеомоторный – *представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка* (при разучивании, отработка, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности);

- музыкальный – *выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты* (позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц).

Разработка и внедрение данной Программы предполагает реализацию **лично-развивающих подходов**:

- системно-структурного – построение системы занятий художественной гимнастикой на основе воспроизведения структуры двигательных действий в умениях и навыках, определяющих целостность обучения и воспитания физических качеств учащихся;

- лично-ориентированного – организация занятий с учетом потребностно-мотивационной сферы, направленных на усиление личной

заинтересованности в приобретении знаний о собственном организме, здоровье и понимание влияния на него физических упражнений;

- деятельностного – применение приемов, которые подразумевают повышение доли самостоятельности учащихся в учебной деятельности, приобретении знаний и формировании естественных видов движений;

- интегративного – проведение занятий, которые в содержание программного материала по физическому воспитанию включают компоненты творческой, художественной, музыкальной деятельности, обеспечивающие гармоничное развитие физических, духовных, нравственных, эстетических основ личности.

Особо значимым является подход, который ориентирует воспитательно-образовательный процесс на разностороннее развитие личности и ее самоопределение во время творческого овладения двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Программа по художественной гимнастике предусматривает реализацию следующих **видов и компонентов**, входящих в содержание спортивной подготовки гимнасток:

- физическая подготовка – *общефизическая* (повышение общей дееспособности), *специально-физическая* (развитие специальных физических качеств), *специально-двигательная* (развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами), *функциональная* («выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок), *реабилитационно-восстановительная* (профилактика неблагоприятных последствий и восстановление);

- техническая подготовка – *беспредметная* (освоение техники упражнений без предмета), *предметная* (освоение техники упражнений с предметами), *хореографическая* (освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев), *музыкально-двигательная* (освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности), *композиционно-исполнительская* (составление и отработка соревновательных программ);

- психологическая подготовка – *базовая* (психологическое развитие образование и обучение), *к тренировкам* (формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам), *к соревнованиям* (формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации), *послесоревновательная*;

- тактическая – *индивидуальная* (подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики и поведения), *групповая* (подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток), *командная* (формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления);

- теоретическая – *лекционная*, *в ходе практических занятий*, *самостоятельная* (приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике);

- соревновательная (интегральная) – *соревнования, модельные тренировки, прикидки* (приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений).

Направления работы с учетом видов спортивной подготовки представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

Виды и компоненты спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работы
1	2	3	4
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения

		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

С учетом специфики вида спорта «художественная гимнастика» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

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

Для проведения занятий, участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта «художественная гимнастика», федеральным стандартом спортивной подготовки по художественной гимнастике предусматривается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

При организации работы по художественной гимнастике в необходимо иметь следующие документы: программу, учебный план, годовой график распределения учебного материала, расписание занятий.

Каждый тренер должен иметь рабочий план, программный материал по возрастным группам, план воспитательной работы, календарный план соревнований, журнал учета.

1.4. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)

Современная система подготовки гимнасток сформировалась в процессе длительного развития теории художественной гимнастики и применения ее на практике. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсменки к высоким спортивным достижениям.

Система спортивной подготовки по художественной гимнастике – это единая организационная структура, обеспечивающая:

- преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменок всех возрастных групп;
- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Система спортивной подготовки в художественной гимнастике – многолетний специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Его составными компонентами являются:

организационно-управленческий процесс – процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам;

система отбора и спортивной ориентации – процесс, направленный на выявление задатков (предрасположенности к занятиям) у юных спортсменок и раскрытия индивидуальных возможностей в избранном виде деятельности;

тренировочный процесс – подлежащий планированию процесс осуществления тренировочной и соревновательной деятельности по Программе, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;

соревновательный процесс – процесс участия спортсменок в соревнованиях в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Краснодарского края;

педагогический процесс – процесс педагогического сопровождения программы, направленный на физическое воспитание личности, приобретение

знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных в спорте детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки;

процесс научно-методического сопровождения – комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;

процесс медико-биологического сопровождения – комплексное медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, спортивное питание (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

процесс ресурсного обеспечения – организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечения квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации программы.

Каждый компонент системы спортивной подготовки имеет свое функциональное назначение и одновременно подчинен общим закономерностям устройства, ее функционирования и развития.

Многолетний процесс спортивной подготовки в художественной гимнастике от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменок (таблица № 3).

Таблица № 3

Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки			
	название	обозначение	продолжительность	период
1	2	3	4	5
Базовой подготовки	этап начальной подготовки	НП	до 2 лет	предварительная подготовка
	тренировочный этап (спортивной специализации)	ТЭ	до 5 лет	начальная специализация (до двух лет: 1-й год, 2-й год подготовки)
углубленная специализация (свыше двух лет: 3-й год, 4-й год, 5-й год подготовки)				
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	этап совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Не ограничена	совершенствование спортивного мастерства

1	2	3	4	5
	этап высшего спортивного мастерства	ВСМ	с учётом спортивных достижений	достижение высшего спортивного мастерства

Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности занимающихся. Четкой границы между этапами не существует. Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсменки, уровень ее физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок. Важное значение имеют сила воли спортсменки, выносливость и пластика.

Если на одном из этапов результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по художественной гимнастике, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

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

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов, закономерности развития тренированности, энергообеспечения двигательной деятельности, факторы, лимитирующие спортивные достижения, особенности динамики восстановления.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по художественной гимнастике и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

На этап начальной подготовки зачисляются лица с 6 лет*, желающие заниматься художественной гимнастикой, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе. Перевод по годам подготовки на этапе начальной подготовки осуществляется при условии выполнения спортсменкой нормативов, установленных в таблице № 24 настоящей Программы.

На тренировочный этап зачисляются лица с 8 лет*. Группы на этом этапе формируются только из практически здоровых юных спортсменок, прошедших спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. Перевод по годам подготовки на данном этапе осуществляется при условии выполнения спортсменкой нормативов, установленных в таблице № 25 настоящей Программы.

На этап совершенствования спортивного мастерства привлекается оптимальное количество перспективных спортсменок для достижения ими конкретных спортивных результатов. На данный этап зачисляются лица с 13 лет*, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. Перевод по годам подготовки на данном этапе осуществляется при условии выполнения спортсменкой нормативов, установленных в таблице № 26 настоящей Программы.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсменки не моложе 15 лет, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. Перевод по годам подготовки на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких показателей.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 4.

*указанное количество лет должно исполниться в календарный год зачисления на этап спортивной подготовки

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки
и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку
в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
1	2	3	4
Этап начальной подготовки	2	6	12-18
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	15	1

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Тренировочный процесс по художественной гимнастике включает в себя несколько видов спортивной подготовки:

теоретическую подготовку – процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, требований безопасности, антидопинговых правил и др.;

физическую подготовку – процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки, подразделяющийся на общую (оказывающую опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса) и специальную (оказывающую непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса);

техническую подготовку – процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине;

тактическую подготовку – процесс овладения оптимальными методами ведения состязания;

психическую подготовку – систему психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Их парциальное соотношение на каждом этапе приведено в таблице № 5.

**Парциальное соотношение объемов тренировочного процесса
по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	НП	ТЭ	ССМ	ВСМ
1	2		4	5
Объём физической нагрузки(%)в том числе:	67-93	55-77	45-64	40-60
Общая физическая подготовка (%)	60-81	16-24	8-13	8-13
Специальная физическая подготовка (%)		16-23	17-24	17-26
Участие в спортивных соревнованиях(%)	1-3	3-5	7-10	7-10
Техническая подготовка (%)	6-9	20-25	13-17	8-11
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоритическая, психологическая(%)	3-6	12-17	12-19	12-17
Инструкторская и судейская практика (%)	–	–	4-6	4-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	4-6	9-11	10-17

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами подготовительного периода (группы начальной подготовки), а именно: повышением уровня общей и специальной физической подготовленности и освоением техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки могут составлять до 81 % от общего объема тренировочной работы.

В период углубленной специализации (тренировочные группы свыше двух лет подготовки) значительно возрастает объем технической подготовки. Причем на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов. В связи с этим объемы технической подготовки возрастают до 25 % за счет уменьшения объемов общей физической подготовки до 16-24 %.

Планирование содержания общей и специальной физической подготовки осуществляется с учетом возраста спортсменов (как паспортного, так и биологического) и сенситивных периодов развития физических качеств.

Увеличиваются объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период. Особое внимание уделяется развитию гибкости, координационных способностей, вестибулярной устойчивости.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Спортивное соревнование – это состязание среди спортсменов или команд спортсменов по виду спорта (спортивным дисциплинам), которое проводится в целях выявления лучшего участника в соответствии с утвержденным его организатором положением (регламентом).

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и сравнение возможностей гимнасток в соответствии с присущими данному виду спорта правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценку результатов.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсменок, уровень их подготовленности, эффективность подготовки; с учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки; контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- *отборочные соревнования*, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменками на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки планируются тренировочные и контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль эффективности подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Начиная с тренировочного этапа, соревнования приобретают регулярный характер и проводятся для определения победителей.

Соревновательная деятельность стимулирует адаптационные процессы организма спортсмена, способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки, дает возможность тренеру объективно оценивать её эффективность.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «художественная гимнастика» представлены в таблице № 6.

Планируемые показатели соревновательной деятельности
(количество соревнований)

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4	6
Всего:	2	3	4	5	6	8

Правила соревнований с учетом современных тенденций развития художественной гимнастики предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения. Чтобы решить эти задачи необходимо использовать в работе различные средства:

- основные – *без предмета* (равновесия, наклоны, повороты, прыжки, волны-взмахи; акробатические элементы, шаги-бег; танцевальные и партерные движения), *с предметами* (броски, переброски, отбивы, ловли, перехваты, передачи, перекаты, вращения, вертушки, обкрутки, выкруты, круги, спирали, змейки, мельницы, элементы входом и прыжком через предметы);

- вспомогательные – *спортивные* (строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения, упражнения общей и специальной физической подготовки), *танцевальные* (элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев), *музыкально-двигательные* (музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры);

- восстановительные – *психологические* (создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляция, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия), *гигиенические* (рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры), *физиотерапевтические* (разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэризация, ультрафиолетовые ванны), *педагогические* (рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию).

Многолетняя подготовка гимнасток базируется на системе специфических средств и методов, применяемых поэтапно с учетом возрастных особенностей занимающихся. Важную роль в систематизации спортивной подготовки гимнасток имеет разрядная классификация, которая включает следующие нормативные элементы:

- количество элементов и соединений (имеющих трудность);
- нормативную трудность элементов и соединений;
- нормативную оценку качества исполнения;
- уровень соревнований, удостоверяющих выполнение разрядного норматива.

Спортивное звание мастера спорта России международного класса по художественной гимнастике присваивается с 15 лет. Требования и условия их выполнения для присвоения данного звания приведены в таблице № 7.

Таблица № 7

**Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания
мастер спорта России международного класса**

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Требование: занять место
1	2	3	4
Олимпийские игры	все спортивные дисциплины	женщины	1-6
Чемпионат мира, всемирные игры	многоборье, групповое упражнение – многоборье	женщины	1-5
	скакалка, обруч, мяч, булавы, лента, групповое упражнение – один предмет, групповое упражнение – два предмета	женщины	1-3
	многоборье – командные соревнования	женщины	1-3
Кубок мира (сумма этапов)	многоборье, групповое упражнение – многоборье	женщины	1-3
	скакалка, обруч, мяч, булавы, лента, групповое упражнение – один предмет, групповое упражнение – два предмета	женщины	1-2
Чемпионат Европы	все спортивные дисциплины	женщины	1-3
Первенство Европы	все спортивные дисциплины	юниорки (13-15 лет)	1-2*
		* Условие: в виде исключения МСМК присваивается с 13 лет спортсменам, выступавшим по программе юниорок	

Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	все спортивные дисциплины	женщины	1-2
		юниорки (13-15 лет)	1*
		* Условие: в виде исключения МСМК присваивается с 13 лет спортсменам, выступавшим по программе юниорок	
Иные условия	для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований		

Использованные сокращения:

ЕКП – Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
 МСМК – мастера спорта России международного класса.

По художественной гимнастике присваиваются:

- спортивное звание мастера спорта России – с 15 лет,
- спортивный разряд кандидата в мастера спорта – с 12 лет,
- I спортивный разряд – с 10 лет,
- II спортивный разряд – с 9 лет,
- III спортивный разряд – с 8 лет,
- I юношеский спортивный разряд – с 7 лет,
- II юношеский спортивный разряд – с 6 лет,
- III юношеский спортивный разряд – с 6 лет.

Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастера спорта России и спортивных разрядов приведены в таблице № 8.

Таблица № 8

**Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастера спорта России,
спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов**

№ п/п	Спортивная дисциплина	Единицы измерения	МС	КМС	Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды			
					I	II	III	I	II	III	
					жен. дев.	юн. дев.	дев.	дев.	дев.	дев.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1.	Многоборье	Баллы за 4 упражнения с предметом	68,0	58,0							
		Баллы за 4 упражнения: 1 без предмета и 3 упражнения с предметом на выбор			50,0	46,0					
		Баллы за 3 упражнения: 1 упражнение без предмета и 2 упражнения с предметом на выбор					33,0				
		Баллы за 2 упражнения: 1 упражнение без предмета и 1 упражнение с предметом на выбор						19,5			
		Баллы за 1 упражнение без предмета							8,5	8,0	
2.	Групповое упражнение – многоборье	Баллы за 2 упражнения с предметами	42,0	32,0	26,0						
		Баллы за 2 упражнения: 1 упражнение с предметами и 1 упражнение без предметов				22,0	20,0				
		Баллы за 1 упражнение без предметов						9,0	8,5	8,0	
Иные условия		<p>1. МС присваивается:</p> <p>1.1. За выполнение нормы в спортивной дисциплине «многоборье» – при обязательном участии не менее 5 спортсменов, имеющих МС и (или) МСМК за исключением чемпионата федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионатов г.Москвы, г.Санкт-Петербурга.</p> <p>1.2. За выполнение нормы в спортивной дисциплине «групповое упражнение – многоборье» – при обязательном участии не менее 10 групп и не менее 5 спортсменов, имеющих МС и (или) МСМК за исключением чемпионата федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионатов г.Москвы, г.Санкт-Петербурга.</p> <p>1.3. В спортивных дисциплинах «многоборье», «групповое упражнение – многоборье» при участии представителей из не менее 22 субъектов РФ, только для других всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП.</p> <p>2. Норма спортивного звания МС должна быть выполнена:</p>									

- 2.1. Один раз на чемпионате России или Кубке России.
- 2.2. Дважды в течение текущего года: первый раз - на других всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП среди женщин (при этом надо занять место не ниже 10) и второй раз - на чемпионате федерального округа, двух и более федеральных округах, чемпионатах г. Москвы, г. Санкт-Петербурга (при этом надо занять место не ниже 15) при судействе спортивных соревнований спортивными судьями не ниже всероссийской категории..
- Норма МС должна быть выполнена: дважды в многоборье или дважды в групповом упражнении – многоборье, или один раз в многоборье и один раз в групповом упражнении – многоборье.
3. КМС присваивается:
- 3.1. За выполнение нормы в спортивной дисциплине «многоборье» – при обязательном участии не менее 20 спортсменов, имеющих КМС.
- 3.2. За выполнение нормы в спортивной дисциплине «групповое упражнение – многоборье» – при обязательном участии не менее 10 групп и не менее 20 спортсменов, имеющих КМС.
4. Норма КМС должна быть выполнена:
- 4.1. Один раз на чемпионате или на первенстве России среди юниорок, или на чемпионате федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионатах г.Москвы, г.Санкт-Петербурга, или на первенстве федерального округа, двух и более федеральных округов первенствах г.Москвы, г.Санкт-Петербурга среди юниорок.
- 4.2. Дважды в течение текущего года: 1 раз – на других всероссийских спортивных соревнованиях, в ЕКП, среди юниорок и 2 раз - на первенстве субъекта Российской Федерации при судействе спортивных соревнований одним спортивным судьёй, имеющим квалификационную категорию «спортивный судья всероссийской категории», и остальными спортивными судьями, имеющими квалификационную категорию спортивного судьи не ниже «спортивный судья первой категории».
- Норма КМС должна быть выполнена: дважды в многоборье или дважды в групповом упражнении – многоборье, или один раз в многоборье и один раз в групповом упражнении – многоборье.
5. Норма I спортивного разряда должна быть выполнена:
- 5.1. Один раз на первенстве России.
- 5.2. Дважды в течение текущего года на спортивных соревнованиях не ниже статуса муниципального образования.
- Норма может быть выполнена дважды в многоборье или дважды в групповом упражнении – многоборье, или один раз в многоборье и один раз в групповом упражнении – многоборье.
6. Норма II, III спортивных разрядов, I, II, III юношеских спортивных разрядов должна быть выполнена один раз на спортивных соревнованиях любого статуса.
7. В многоборье:
- 7.1. Для присвоения МС и КМС обязательно выполнение упражнений только с предметами.
- 7.2. Для присвоения I, II, III спортивных разрядов, I, II, III юношеских спортивных разрядов обязательно выполнение одного упражнения без предмета, остальных – с предметами.

	<p>8. Первенство России проводится в возрастных категориях: юниорки (13-15 лет), девочки (11-12 лет).</p> <p>9. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований</p>
--	--

Использованные сокращения:

МСМК – спортивное звание мастера спорта России международного класса;

МС – спортивное звание мастера спорта России;

КМС – спортивный разряд кандидата в мастера спорта;

жен. – женщины;

юн. – юниорки;

дев. – девочки.

2.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочная работа ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (далее – годовой план работы), рассчитанным на 52 недели.

Планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторской и судейской практики, а также медико-восстановительных и других мероприятий.

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

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по художественной гимнастике утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может превышать 8 академических часов (п. 5 приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»).

На *этапе начальной подготовки* недельный режим работы предусматривает 3-5-разовые тренировки с продолжительностью занятий до 2 академических часов. Максимальный объем тренировочной нагрузки в группах

первого года начального этапа подготовки – 312 часов (до 6 часов в неделю), в группах свыше одного года – 416 часов (до 8 часов в неделю).

В переходный период (6 недель – июль, август) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях осуществляется в основном общая физическая и специальная физическая подготовка.

Основным различием в планировании подготовки в группах начального этапа до года и свыше года подготовки является распределение часов, отведенных на общую физическую, специальную физическую и техническую подготовку.

На *тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)* недельный режим работы предусматривает 5-6-разовые с продолжительностью занятий до 3 академических часов.

Максимальный объем тренировочной нагрузки:

- в группах 1 года подготовки – 624 часа (12 часов в неделю),
- в группах 2 года подготовки – 780 часов (15 часов в неделю),
- в группах 3 года подготовки – 780 часов (15 часов в неделю),
- в группах 4 года подготовки – 936 часов (18 часов в неделю),
- в группах 5 года подготовки – 936 часов (18 часов в неделю).

Увеличение нагрузок осуществляется постепенно с учетом контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и уровня спортивной подготовленности.

Подготовка на *этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* осуществляется на основании индивидуальных планов, в которых устанавливаются нагрузки в часах, указываются контрольные нормативы и средства тренировки по периодам круглогодичной подготовки, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и продолжительность реабилитационных мероприятий, активного отдыха, конкретизируются спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года. Могут также составляться перспективные планы, в которых определяются задачи на весь планируемый период, виды и количество соревнований, предполагаемые спортивные результаты по годам.

В процессе многолетней подготовки гимнасток в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства процентное соотношение видов подготовки продолжает меняться в сторону увеличения объема тактической подготовки. Режим тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Недельный режим работы предусматривает 6-7-разовые тренировки с продолжительностью занятий до 4 академических часов. Максимальный объем тренировочной нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства – 14040-1144-1248 часов (20-22-24 часа в неделю), на этапе высшего спортивного мастерства – 1248 часа (24 часа в неделю).

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

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по художественной гимнастике, может быть зачислено в учреждение только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, в установленном порядке.

Медицинский осмотр для допуска к занятиям осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах врачом-терапевтом, врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований.

Индивидуальный отбор проводится только при отсутствии у поступающих противопоказаний для занятий спортом.

Возрастные требования

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по художественной гимнастике и указанных в таблице № 3 настоящей Программы.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из учреждения по возрастному критерию.

Однако биологический возраст занимающихся оказывает существенное влияние на динамику физической подготовленности и спортивно-технических результатов. Так, при вступлении в пубертатный период у спортсменок может снизиться эффективность занятий силовыми упражнениями.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания. Для ведущих спортсменок характерна ретардация (запаздывание) полового развития на 2-3 года по сравнению с не занимающимися данным видом спорта.

Ретардация является результатом сложного взаимодействия наследственных факторов, больших физических нагрузок и социальных факторов (условий режима питания, характера нагрузок и др.). Рост спортивно-технического мастерства находится в прямой зависимости от темпов полового созревания. У ретардантов результаты растут медленнее, но они более длительное время сохраняют высокий уровень работоспособности и достигают более высоких вершин спортивного мастерства.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психологические требования

В процессе спортивной подготовки проявляются и развиваются различные психические свойства личности занимающегося:

- интеллектуальные, обеспечивающие прием и переработку информации, принятие спортсменом необходимых решений;
- психомоторные, определяющие качество двигательных действий и операций субъекта;
- эмоциональные, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности;
- волевые, обеспечивающие преодоление возникающих в процессе спортивной подготовки препятствий;
- коммуникативно-социальные, направленные на взаимодействие с другими людьми – тренером, партнерами, соперниками;
- нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, результатов определенным моральным нормам.

Нет какого-то одного типа личности, который бы гарантировал человеку спортивные достижения. Важны черты характера, интересы, основные движущие мотивы, условия воспитания и многие другие факторы.

Качества, необходимые спортсмену для успешной спортивной деятельности, должны быть представлены в комплексе, отражающем потенциальные возможности человека и являющемся основой для приобретения специальных знаний, умений, навыков.

Выделяют несколько групп черт характера, которые могут определить будущий успех в художественной гимнастике или помешать ему:

- 1) черты, связанные с отношением к окружающим людям: справедливость, честность, благородство, отзывчивость, вежливость и т.д.;
- 2) черты, связанные с отношением к себе: уверенность в себе, требовательность, самоуважение, чувство собственного достоинства, скромность;
- 3) черты, выражающие отношение к труду: ответственность, дисциплина, трудолюбие, инициативность, креативность, способность придумать что-то новое, аккуратность и бережливость;

4) черты, связанные с отношением к препятствиям: решительность, самостоятельность, настойчивость, самообладание и самоконтроль.

Даже негативные черты могут использоваться для достижения результата: кому-то помогает агрессивность, для других определяющим качеством является честолюбие, для третьих важно преодолеть себя и получить новый опыт, отдельным личностям помогает добиваться успеха завистливость.

Для определения черт характера лиц, изъявивших желание пройти спортивную подготовку по художественной гимнастике, могут использоваться 16-факторный личностный опросник Р.Кеттела (формы А и С), тест рисуночных ассоциаций Н. Розенцвейга, методики Ю.Л. Ханина и А.В. Стамбулова, другие специальные психологические тесты и методики.

Физиологические требования

На специализацию в художественной гимнастике большое значение оказывает структура тела спортсменки. Она должна быть такова, чтобы обеспечить оптимальное сочетание гибкости с высокой координацией движений и вестибулярной .

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки по виду спорта «фигурное катание на коньках» отражена в таблице № 9.

Таблица № 9

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	2
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	3
Координация	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

Оценка индивидуальных особенностей лиц, желающих заниматься художественной гимнастикой, должна проводиться на основе комплекса показателей, представленных в таблице № 10.

Критерии оценки внешнего вида и подвижности в суставах

№ п/п	Особенности телосложения и пропорции тела	Характеристика и оценка особенностей		
		хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
1	2	3	4	5
1.	Оценка особенностей внешнего вида			
1.1	Длина шеи	длинная, нормальная	средняя	короткая
1.2	Форма спины	прямая	сутуловатая	сутулая
1.3	Длина ног	длинные, нормальные	незначительно короче нормальной длины	короткие
1.4	Форма ног	прямые или с небольшим искривлением голени	значительное искривление голени – выступание внутренних лодыжек	X-образные, O-образные, выступление внутренних надмыщелков бедра
1.5	Полнота ног	ниже средней упитанности	средняя упитанность	выше средней упитанности
1.6	Форма таза	узкий	средний	широкий
2.	Оценка подвижности в суставах			
2.1	Подвижность тазобедренного сустава. Подъем ноги – вперед и в сторону (пассивный)	нога поднимается легко до уровня плеч вперед и в сторону	нога поднимается легко ниже уровня плеч (вперед и в сторону), но не менее чем на 100°	нога поднимается ниже уровня 90°, нога отводится в сторону с напряжением
2.2	Выворотность стоп. Испытуемый стоит в позиции № 1 (хореографической)	спокойно опирается на всю ступню и может поднять пальцы ног вверх	стоит на всей стопе, но не может разогнуть пальцы ног	опирается на большой палец ноги, ступни несколько сведены внутрь
2.3	Активное скручивание корпуса, без смещения ног, опирающихся об пол	вращение вправо более чем 90°	вращение влево менее чем на 90°	корпус мало скручивается
2.4	Гибкость позвоночника. Наклон вперед в стойке на прямых ногах, пятки и носки вместе (пассивный)	испытуемый головой касается коленей ног	не достает головой коленей ног, но достает ладонями пол	не достает кончиками пальцев до пола
2.5	Наклон назад, стоя на прямых ногах, держась руками за стул	хороший прогиб в пояснице и по всему позвоночнику	хороший прогиб в пояснице, но не по всей длине позвоночника	слабый прогиб в пояснице

Примечание.

При плохой оценке особенностей внешнего вида по всем показателям поступающий от дальнейших испытаний освобождается.

Посредственная оценка некоторых показателей внешнего вида может быть проходной при отличном выполнении контрольных упражнений.

Успешность обучения в художественной гимнастике зависит от устойчивого функционирования вестибулярного анализатора, т.к. в данном виде спорта много вращательных движений.

Для определения состояния статокINETической системы в целом, особенно вестибулярного аппарата, рекомендуется применять ряд проб: сенсibilизированную пробу Ромберга, пробу Яроцкого, «отолитовую реакцию Вочека» (таблица № 11).

Таблица № 11

Оценка состояния статокINETической системы

№ п/п	Наименование пробы	Содержание пробы	Оценка выполнения	
			удовлетворительно	неудовлетворительно
1	2	3	4	5
1.	Сенсibilизированная проба Ромберга	Испытуемый с закрытыми глазами стоит в вертикальном положении, стопы ног на одной линии, одна перед другой, руки вытянуты вперед	устойчивое положение тела, допустимо легкое покачивание	неустойчивое положение тела, резкое отклонение тела в ту или другую сторону
2.	Проба Яроцкого	Непрерывное вращение головой в одну сторону. Темп: 2 вращения в секунду	сохранение равновесия в течение 20 секунд после начала упражнения	падение после двух оборотов
3.	Отолитовая реакция Вочека	Испытуемый с закрытыми глазами на вращающемся кресле, туловище наклонено вперед на 90 градусов. Темп: 5 оборотов за 10 секунд, после 5-ти секундной паузы встать и выпрямиться	сохранение равновесия, легкое покачивание	резкое отклонение тела с вегетативным синдромом

Для оценки слуха выполняются следующие задания:

- выстукивание заданного ритма;
- ходьба под музыку с меняющимся ритмом, темпом.

Исполнение оценивается: выполнил, не выполнил.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по художественной гимнастике.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки спортсменок-гимнасток приведены в таблице № 12.

Планирование объемов работы осуществляется при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам подготовки определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель занятий и 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Объемы таких разделов, как промежуточная (итоговая) аттестация, восстановительные мероприятия и медицинские обследования Программой специально не определяется. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов.

Почасовое соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на каждом этапе представлено в таблице № 13.

Примеры распределения тренировочной и соревновательной нагрузки по годам этапов спортивной подготовки приведены в приложениях № 1-12 к настоящей Программе.

Таблица № 13а

**Почасовое соотношение объемов тренировочного процесса
по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки с разбивкой по годам**

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки										
	НП		ТЭ					ССМ			ВСМ
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год	весь период
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка (час.)	218-280	327-421	99-149	116-174	133-199	150-225	166-250	106-137	115-149	124-160	141-183
Специальная физическая подготовка (час.)			99-149	116-174	133-199	150-225	166-250	212-300	230-324	248-349	283-399
Техническая подготовка (час.)	24-28	35-42	124-156	146-182	167-208	187-234	208-260	162-206	176-223	189-240	141-183
Тактическая подготовка (час.)	–	–	25-37	29-43	33-50	37-56	42-62	50-75	54-81	58-87	141-183
Теоретическая подготовка (час.)	13-18	18-28	53-68	62-80	71-92	80-103	88-114	106-144	115-155	124-167	67-100
Контрольные испытания (час.)	13-18	18-28	81-106	95-123	108-141	122-159	135-178	287-337	311-365	335-393	383-449
Соревнования (час.)											
Инструкторская и судейская практика (час.)	–	–	–	–	–	–	–	50-75	54-81	58-87	67-100
Восстановительные мероприятия (час.)	–	–	25-37	29-43	33-50	37-56	42-62	106-137	115-149	124-160	216-283
Общее количество часов в год	312	416	624	780	780	936	936	1040	1144	1248	1248

Примечание.

Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными (предельными).

Снижение установленных объемов осуществляется на основании соответствующих актов субъектов публично-правовых образований Российской Федерации, Краснодарского края и муниципальных образований Краснодарского края.

Таблица № 136

**Оптимальное соотношение объемов тренировочного процесса
по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки с разбивкой по годам**

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки										
	НП		ТЭ					ССМ			ВСМ
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год	весь период
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка (час.)	250	372	126	147	162	180	210	132	140	148	160
Специальная физическая подготовка (час.)			138	158	183	219	237	260	272	292	320
Техническая подготовка (час.)	28	42	156	174	202	216	230	188	200	212	176
Тактическая подготовка (час.)	–	–	30	36	42	48	54	68	76	84	176
Теоретическая подготовка (час.)	16	26	57	66	75	84	102	112	124	132	84
Контрольные испытания (час.)	18	28	87	111	126	141	156	308	336	364	416
Соревнования (час.)											
Инструкторская и судейская практика (час.)	–	–	–	–	–	–	–	64	68	72	84
Восстановительные мероприятия (час.)	–	–	30	36	42	48	51	116	136	152	248
Общее количество часов в год	312	416	624	780	780	936	936	1040	1144	1248	1248

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

У каждого вида спорта своя специфика. В художественной гимнастике результат определяется субъективным мнением судей, участники выступают поочередно, а отбор будущих спортсменов начинается с дошкольного возраста. Это не могло не сказаться на системе соревнований по данному виду спорта.

По рангу соревнования условно подразделяются на четыре уровня:

- *высший уровень* – соревнования мирового и континентального масштаба: Олимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира и континента, первенства континентов;

- *первый уровень* – соревнования государственного масштаба: соревнования, проводимые спортивными федерациями, чемпионаты и финалы Кубков республик, входящих в состав Российской Федерации, городов федерального уровня, ведомств республиканского масштаба, международные матчевые встречи;

- *второй уровень* – соревнования, проводимые федерациями республик, входящих в состав Российской Федерации, краев, областей, городов федерального уровня и их ведомствами;

- *третий уровень* – соревнования, проводимые федерациями городов, районов, советами спортивных клубов и коллективами учреждений физической культуры и спорта.

По значению соревнования подразделяются на:

- *кубки* – проводятся ежегодно или через год для определения победителя и награждения его переходящим кубком;

- *первенства* – проводятся ежегодно для определения первого места и последующих мест;

- *чемпионаты* – проводятся ежегодно или через год для определения победителя и присуждения звания чемпиона.

Все соревнования независимо от их ранга и значения должны быть включены в календарь соревнований организации. Не включенные в календарь мероприятия не могут проводиться и финансироваться.

Календарь составляется и утверждается ежегодно на основании Календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Краснодарского края и Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Пример оформления календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий приведен в приложении № 14 к Программе.

При планировании соревнований соблюдается принцип субординации: соревнования организации должны предшествовать соревнованиям более высокого ранга для отбора спортсменов и составления сборных команд (например, первенству России должны предшествовать зональные,

региональные соревнования, в свою очередь этим соревнованиям – первенства областей, далее – городов, коллективов).

Недопустимо перенасыщение календаря огромным количеством состязаний, из-за которого, как правило, страдают самые одаренные и талантливые спортсменки. Лишние соревнования приводят к сокращению тренировочной работы, перетренированности, потере мотивации и нередко к нарушению здоровья и психологического состояния занимающихся. Поэтому тренерскому персоналу необходимо строго контролировать количество соревнований, в которых участвует каждая спортсменка.

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от организации, осуществляющей спортивную подготовку по художественной гимнастике, необходимо руководствоваться следующими требованиями:

- соответствие возраста и пола спортсменки положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации спортсменки положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Для обеспечения круглогодичного тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, установленных в таблице № 14 настоящей Программы.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменок, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов, приведенной в таблице № 14.

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		ВСМ	ССМ	ТЭ	НП	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	–	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	–	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	–	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным региональным соревнованиям	14	14	14	–	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	–	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			–	участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для	до 5 дней, но не более 2 раз в год			–	в соответствии с планом

1	2	3	4	5	6	7
	комплексного медицинского обследования					комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	–	–	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	–	до 60 дней		–	в соответствии с правилами приема

При проведении тренировочных сборов необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменок и других участников тренировочных сборов;

- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки спортсменок, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменками и др.);

- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменок;

- привлекать тренерский состав и других специалистов, при этом назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров (тренеров-преподавателей) с установлением доплаты к ставке заработной платы до 30% от должностного оклада);

- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку, нормативными правовыми актами публично-правовых образований;

- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «художественная гимнастика»:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 9 августа 2010 года № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

При включении в штатное расписание медицинских работников в организации оборудуются медицинские пункты, кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для спортивной подготовки, поддержания и восстановления спортивной формы занимающихся, с обязательным получением соответствующей лицензии.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку по художественной гимнастике.

В организации должна иметься документация, подтверждающая соответствие условий прохождения спортивной подготовки установленным законодательством санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам:

- к спортивному сооружению;
- к водоснабжению и канализации, отоплению и вентиляции спортивного сооружения (помещения);
- к набору и площадям аудиторных помещений, их отделке и оборудованию;
- к искусственному и естественному освещению помещений;
- к проведению занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку;
- к проведению физкультурных и спортивных мероприятий.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», приведены в таблице № 15.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

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

В соответствии с пунктом 7 части 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация осуществляет материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку по художественной гимнастике, в том числе:

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных

мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой и инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки по художественной гимнастике, в том числе для выступления на соревнованиях, приведены в таблице № 16.

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Булава гимнастическая	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
2.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
3.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
4.	Обмотка для предметов	штук	на занимающегося	-	-	3	1 мес.	5	1 мес.	8	1 мес.
5.	Обруч гимнастический	штук	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1

6.	Подушечки для развития равновесия	Штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Резина для растяжки	Штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Скакалка гимнастическая	штук	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	4	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Голеностопный фиксатор	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
5.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

	парадный										
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
7.	Костюм тренировочный «Сауна»	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Кроссовки для улицы	пар	на занимающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
9.	Купальник	штук	на занимающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
10.	Куртка утепленная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Наколенный фиксатор	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Носки	пар	на занимающегося	–	–	2	1	4	1	6	1
13.	Носки утепленные	пар	на занимающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
14.	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Полутапочки (получешки)	пар	на занимающегося	–	–	6	1	10	1	10	1
16.	Рюкзак спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Тапки для зала	пар	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	1	1

19.	Футболка (майка-полурукавка)	штук	на занимающегося	–	–	2	1	3	1	3	1
20.	Чехол для булав	Штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Чехол для костюма	Штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
22.	Чехол для мяча	Штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Чехол для обруча	Штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
25.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	–	–	1	1	2	1	2	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

При комплектовании групп учитываются возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнения норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа подготовки.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При комплектовании учитываются:

- специфика спортивной дисциплины и правила вида спорта;
- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки, установленный федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития занимающихся;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменок.

Количественный состав группы может формироваться из:

- спортсменок, зачисленных на этап спортивной подготовки и закрепленных за одним тренером;
- спортсменок, зачисленных на этап спортивной подготовки и закрепленных за разными тренерами;
- спортсменок, зачисленных на разные этапы спортивной подготовки и закрепленных за одним или разными тренерами.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по художественной гимнастике приведены в таблице № 17.

Количественный состав групп спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Количество человек в группе		
названия	периоды	min	оптимальное	max*
1	2	3	4	5
НП	до года	12	18	25
	свыше одного года	12	18	20
ТЭ	до двух лет	8	12	14
	свыше двух лет	8	12	12
ССМ	весь период	3	8	10
ВСМ	весь период	1	8	8

Примечание:

* значения максимальных показателей определяются в соответствии с нормативами, установленными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе, например:

- при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек;

- при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по художественной гимнастике представлены в таблице № 18.

Таблица № 18

Качественный состав групп спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Требования к уровню подготовки	
названия	периоды	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
1	2	3	4
НП	до года	выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	–
	свыше одного года	выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода на следующий год этапа спортивной подготовки	–
ТЭ	до двух лет	выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	второй юношеский спортивный разряд
	свыше двух лет	выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода на следующий год этапа спортивной подготовки	
ССМ	весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта
ВСМ	весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Использованные сокращения:

ОФП – общая физическая подготовка;

СФП – специальная физическая подготовка.

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а тренировочная нагрузка соответствовать их функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка должна быть тем индивидуальнее, чем выше уровень спортивного мастерства и результаты спортсменки. Это объясняется тем, что на начальных этапах спортивной подготовки приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов занимающегося к уровню выдающихся спортсменов интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Тренер и врач должны регулярно оценивать функциональное состояние каждой спортсменки, подбирать для нее соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетание и соотношение позволит спортсменке максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Образец оформления индивидуального плана спортивной подготовки приведен в приложении № 13 к настоящей Программе.

2.11. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, циклов)

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Годичный цикл подготовки гимнасток может иметь 3-4 периода в зависимости от контингента занимающихся, наличия соответствующей спортивной базы и календаря соревнований прошедшего и предстоящего годов:

- общеподготовительный;
- специально-подготовительный или предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

Каждый период имеет свои конкретные задачи, в соответствии с которыми используются различные средства и методы подготовки.

В общеподготовительный период развиваются физические качества (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость), осуществляется техническая подготовка (овладение элементами упражнений, выполнение тестов на прыжки, вращения и т.д.), совершенствуется выразительность на занятиях хореографией.

Основная задача специально-подготовительного (предсоревновательного) периода – становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, исполнение под музыку индивидуальных и групповых программ, воспитание морально-волевых качеств. Особенностью данного периода является достаточно большой объем специально-технической подготовки в связи с разучиванием программ, освоением новых элементов и работой над техникой сложных элементов. К концу этого периода необходимо закончить работу по постановке программ.

Задачей соревновательного периода является поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и демонстрация его на соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники (стабильность и качество исполнения прыжков и вращений, скорость исполнения программ и т.д.). В этот период тренировки проводятся с максимальной интенсивностью, используются все средства повышения специальной выносливости, морально-волевых качеств, сохранения высокого уровня физической подготовленности.

В переходный период осуществляется постепенное снижение нагрузок, ускорение восстановительного процесса благодаря смене тренировочных средств или активному отдыху. На занятиях в это время недопустимы однотипные, монотонные нагрузки, тренировки должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет четких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсменок плавно переходит в очередной цикл спортивной подготовки.

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:

- *микроструктуру* – структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного);

- *мезоструктуру* – структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);

- *макроструктуру* – структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

Успех планирования годичного макроцикла зависит от рациональной последовательности микро- и мезоциклов разной направленности, их объема и интенсивности.

Мезоциклы включают в себя от двух до шести микроциклов, в которых меняется содержание, порядок чередования и соотношение средств физического воспитания и нагрузки. Кроме того, на протяжении всего мезоцикла параллельно проводятся восстановительные и лечебно-профилактические мероприятия.

Микроциклы (5-6 дней) характеризуются повторностью применения упражнений и их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха.

Первый микроцикл продолжительностью 5 дней – самый короткий, суммарный уровень нагрузки в этом микроцикле достигает средних величин. Это связано с задачей подготовки организма для выполнения дальнейшей работы.

Второй микроцикл длится 6 дней, суммарный уровень нагрузки достигает средне-больших величин. Этот микроцикл служит отправной точкой для решения основных задач подготовительного этапа: повышения уровня физической подготовленности спортсменов и совершенствования физических качеств.

Третий микроцикл длится также 6 дней, суммарный уровень нагрузки достигает больших величин. В этом микроцикле идет целенаправленная работа по совершенствованию уровня функциональной и физической подготовленности спортсменов, а также дальнейшее совершенствование физических качеств.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Основными формами тренировочной работы по художественной гимнастике являются:

- групповые и индивидуальные теоретические и практические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тренировочные занятия в спортивных лагерях;
- медико-восстановительные мероприятия, профилактические и оздоровительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных гимнастических залах. При залах необходимы дополнительные помещения: раздевалка, комната для тренеров, душевые, туалеты.

Для занятий физической и технической подготовкой гимнасток требуется спортивный зал размером 28X28м (2 площадки 12x12м окаймленных белой лентой, за которой необходим запас 1-2м по периметру), с высотой потолка не менее 10м.

Пол в спортивном зале деревянный, имеет ковровое или подобное амортизирующее покрытие соответствующее общепринятому стандарту 13X13м (помост).

Для хореографической подготовки важно иметь дополнительное помещение с горизонтальной опорой вдоль стен: высота одной опоры 80, другой – 110 см.

Освещение зала должно соответствовать нормам установленным Правилами соревнований (хорошее освещение, свет равномерный над всей площадкой, без прямого попадания в глаза занимающихся), световая площадь окон 1/5 площади пола.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды функционировать кондиционеры, причем воздушный поток при проветривании и работе кондиционеров ни в коем случае не должен влиять на полет ленты, скакалки и других предметов, температура воздуха 18-20 градусов при влажности 50-60%.

Стены должны быть однотонные, не яркие.

Отделка зала и подсобных помещений должна быть удобной для уборки, так как необходима ежедневная влажная уборка зала, и чистка ковра.

Из гимнастических снарядов в зале необходимо иметь: гимнастическую лестницу, гимнастические скамейки, гимнастические маты.

Гимнастический инвентарь: скакалки, обручи, мячи, ленты, булавы у каждой гимнастки индивидуальные.

Важно, чтобы на тренировках гимнастки были в специальной спортивной форме: гимнастический купальник (вариант: короткие шорты и футболка), на ногах специальные полутапочки, волосы прибраны в узел (пишку).

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 мин.), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, психолог, массажист).

При подборе общеразвивающих и специальных упражнений следует учитывать, что воздействие упражнений зависит от количества повторений (или длительности применения упражнения), изменения темпа или ритма, изменения исходных положений; условия форм движений; применения дополнительных отягощений; использование различных условий внешней среды.

Для повышения заинтересованности и роста технической подготовленности занимающихся рекомендуется вводить контрольные нормативы по технике выполнения упражнений и проводить соревнования на лучшее их выполнение.

Занятия, посвященные общей и специальной физической подготовке, рекомендуется проводить во все периоды учебного года, и в особенности в подготовительном и переходном. Элементы техники следует выполнять в сочетании с различными акробатическими упражнениями, это будет способствовать развитию координации, ловкости, гибкости. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерными напряжениями и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

При проведении тренировочных занятий после общей разминки целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью в 5-6 мин. Необходимо научить гимнасток проводить индивидуальные разминки, с которых начинается тренировочное занятие.

Перед соревнованиями тренеру важно проводить установочную беседу с участницами (значение соревнований, сведения о команде соперников), после окончания, провести анализ выступления гимнасток. Разбор прошедших соревнований следует проводить не сразу по окончании, а дать гимнасткам время отдыха и анализа своих действий в спокойной обстановке. При этом необходимо дать возможность участницам высказаться, максимально привлекая их к самоанализу.

Рост спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных занятий.

Процесс подготовки спортсменок можно условно разделить на три взаимосвязанные составляющие: построение процесса, его реализация и контроль подготовки.

В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура тренировки характеризуется, в частности:

- порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.);

- необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);

- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

3.1.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Этап начальной подготовки рассчитан на 3 года.

Основными задачами работы в подготовительный период (первый год подготовки) являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма занимающихся;

- формирование стойкого интереса к занятиям художественной гимнастикой и спортом вообще;

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

- воспитание трудолюбия;

- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие ловкости, гибкости);

- отбор перспективных детей для дальнейших занятий художественной гимнастикой.

Для решения поставленных задач применяются средства общей физической и специальной физической подготовки; имитационные упражнения; игры. Основными средствами общефизической подготовки являются общеразвивающие упражнения. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество.

Тренировочный процесс по художественной гимнастике должен обеспечивать быстрое и качественное овладение движениями, при этом следует избегать натаскивания, попыток заменить качественное построение занятия чрезмерным увеличением объема заданий, числа повторений элементов и т.п.

Форма организации занятий – тренировка.

Методы подготовки – групповой и поточный.

Методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного, или конструктивного, и целостного упражнения) и игровой метод.

Основные формы тренировочной работы: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кинограмм или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочных сборов; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Для развития физических качеств используются следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекуты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях и.п.; игры и эстафеты;

- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 5 до 20 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);

- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка их седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

Необходимо научить занимающихся выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Определяя состав и содержание средств и методов тренировки гимнасток, необходимо иметь в виду, что успешность освоения техники исполнения упражнений существенно зависит от уровней развития ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, способности к статическому равновесию. Причем на втором году обучения к ведущим факторам следует отнести также вестибулярную устойчивость, способности к динамическому равновесию и дифференцированию мышечных усилий.

При осуществлении хореографической подготовки акцент надо сделать на развитие музыкальности, чувства ритма, артистичности, хотя попутно следует решать задачи расширения диапазона двигательных умений и навыков, повышения уровня физических способностей.

Методика физической подготовки гимнасток должна характеризоваться широким спектром упражнений, подобранных сообразно закономерностям положительного переноса тренировочного эффекта на соревновательную деятельность.

При осуществлении технической подготовки необходимо использовать специально- и общеподготовительные упражнения, в том числе подводящие, имитационные и упражнения из арсенала средств повышения кондиционных возможностей, если требуется предварительно освоить их технику.

Значительно повысить эффективность подготовки спортсменок позволяет введение в тренировочный процесс координационного совершенствования. При этом составной частью каждого занятия должен быть комплекс упражнений с акцентом на развитие координационных способностей, сформированный с учетом того, какой элемент разучивается в основной части занятия.

Независимо от вида подготовки должен превалировать игровой метод.

3.1.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий на тренировочном этапе

Важным разделом подготовки на тренировочном этапе является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, юные спортсменки приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных упражнений, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

Этап спортивной специализации является основным в определении перспективности юных гимнасток для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе происходит освоение и совершенствование упражнений, которые послужат основой высоких спортивных результатов в будущем.

Основными задачами тренировочного этапа являются:

- обучение технике соревновательных упражнений;
- дальнейшее повышение уровней общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование специальных физических качеств;
- совершенствование тонкой координации движений, мышечных ощущений, восприятия пространства и времени, способности к самоуправлению движениями;
- подготовка к выступлениям в соревнованиях.

Занимаясь в тренировочных группах, спортсменки должны научиться выполнять соревновательные программы за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность

тренировочных занятий, изменяется соотношение между общей физической, специальной физической и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Средствами общей физической подготовки на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Особое значение на этом этапе приобретает хореографическая подготовка, цель которой – развивать творческие способности гимнасток, которые помогут воплощать на льду с помощью специальных движений, пластики и мимики идею и характер музыкального сопровождения соревновательных композиций. Большое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию гибкости и подвижности суставов, развитию координационных способностей.

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

В подготовительный период подготовки групп данного этапа проводятся соревнования с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности. Основные соревнования рекомендуется проводить в конце тренировочного года. Сопоставляя результаты соревнований, можно судить об эффективности работы.

Второй и третий годы этого этапа должны способствовать овладению обширным комплексом двигательных умений и навыков. Совершенствуется исполнение прыжков, вращений со сменой ноги и позиции, комбинации шагов с исполнением микроэлементов.

В группах данного этапа спортсменки проходят углубленную специализированную подготовку. Планирование работы может иметь одноцикловую, двухцикловую и трехцикловую периодизацию.

3.1.3. Рекомендации по проведению тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Начало занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства знаменует более высокую ступень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства и подготовкой по квалификационным программам.

Основной принцип построения работы – последовательность в процессе подготовки, тщательный выбор средств при решении конкретных задач, соблюдение требований индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

На данном этапе подготовки программа несет обучающий характер уже в меньшей степени, чем в тренировочных группах. Большой удельный вес падает на процесс совершенствования и шлифовки техники выполнения

упражнений. Гимнастки выводятся на более высокий уровень специальной и физической подготовленности.

Задачами этапа совершенствования спортивного мастерства являются:

- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой художественной гимнастики;
- совершенствование соревновательных программ;
- освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Основные средства общей физической и специальной физической подготовки, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на тренировочном этапе. Однако на этапе спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц. Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей.

При совершенствовании выносливости широко применяют интервальные методы тренировок.

В качестве средств физической подготовки должны широко использоваться специальные комплексы упражнений, распределенные по своей направленности по станциям, то есть «круговая» тренировка.

Особое значение на этом этапе должно быть уделено развитию координационных способностей. Координационные способности имеют важное значение. Они способствуют быстрому и активному освоению двигательных навыков, спортивной техники, музыкально-эстетических и других способностей, и тем самым дают возможность успешно выступать в спортивных соревнованиях.

Высокий уровень развития координационных способностей позволяет гимнасткам быстро обучаться, точно оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, точно и быстро выполнять двигательные действия в необычных условиях, ориентироваться во времени и

в пространстве, предугадывать изменения двигательных действий, исполнять движения плавно, выразительно, артистично, в унисон с музыкальным сопровождением.

Направленное развитие координационных способностей является одной из определяющих сторон спортивного совершенствования, от этого, прежде всего, зависит уровень спортивно-технического мастерства. Если не учитывать этого, постоянная специализация в стандартных формах движений будет вести к косным двигательным навыкам и суживать саму возможность их перестройки и обновления. В результате может возникнуть стойкая стереотипия движений – своего рода координационный барьер. Чем стандартнее структура движений и уже предмет специализации, тем большее значение в процессе спортивного совершенствования приобретает борьба против чрезмерной стереотипизации форм двигательной деятельности посредством направленных воздействий на развитие координационных способностей.

3.1.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства

Цель этапа высшего спортивного мастерства – достижение стабильных и высоких результатов на основе индивидуальной подготовки гимнасток.

Среди задач можно выделить следующие:

- дальнейшее совершенствование техники соревновательных упражнений в связи с меняющимися требованиями новой судейской системы;
- повышение функциональной возможности организма спортсменок для преодоления возрастающих нагрузок;
- овладение новыми элементами для повышения рейтинга технического уровня гимнасток.

Средствами общей физической подготовки могут оставаться легкоатлетические кроссы, беговые, прыжковые упражнения: в длину, высоту и т.д. Однако на этом этапе средства ОФП используются крайне мало, по мере необходимости. Больше внимания уделяется специальной физической подготовке, с помощью которой поддерживается развитие необходимых физических качеств. В качестве основных средств СФП используется круговая тренировка с включением подводящих и имитационных упражнений.

Тренировка гимнасток на этом этапе имеет интегральный характер и направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства – технической, физической, тактической и психологической подготовленности.

Основные направления интегральной подготовки спортсменок:

- совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;
- совершенствование способностей к предельной мобилизации эмоциональных возможностей;
- совершенствование способностей к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.

В качестве основных средств интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения, выполняемые в условиях соревнований самого высокого уровня.

На этапе высшего спортивного мастерства особое внимание уделяется таким методам тренировки, которые способствуют повышению качества исполнения упражнений, а также повышению уровней исполнения элементов соревновательных программ за счет усложнения техники их исполнения. Большое значение имеет постановочная работа, в которой предусматривается также увеличение до максимальных значений оценок за компоненты программы.

3.1.5. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;

- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

- соблюдать антидопинговые правила;

- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;

- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья;

- выполнять по согласованию с тренером указания врача.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Различают большую, среднюю и малую нагрузку.

Большая нагрузка – занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью моторной загруженности до 90% времени и высокой интенсивностью. По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений. По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые на максимальной (около предельной) скорости со значительным перемещением. По тактической подготовке – упражнения сверх соревновательной насыщенности, специальные задания.

Средняя нагрузка – занятие продолжительностью 1,5-2 часа со средней плотностью моторной загруженности и умеренной интенсивностью. В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции). В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию техники выполнения приемов. В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровые упражнения.

Малая нагрузка – занятие продолжительностью 45-90 минут с низкой плотностью моторной загруженности и уменьшенной интенсивностью. В физическую подготовку входят общие развивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию. В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию техники (без сложных элементов и больших перемещений). В тактическую подготовку – упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях.

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм

спортсмена адаптируется к определенным нагрузкам. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме занимающегося. В тренировочных группах свыше двух лет подготовки и группах спортивного совершенствования рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу.

Трем уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

- большая нагрузка – свыше 150 сердечных сокращений в минуту;
- средняя нагрузка – от 127 до 150 сердечных сокращений в минуту;
- малая нагрузка – до 126 сердечных сокращений в минуту.

Однородные по физиологическому воздействию величины нагрузки можно получать за счет увеличения интенсивности или длительности тренировочного занятия.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В непрекращающемся стремлении к достижению наивысших спортивных результатов многие спортсменки стараются больше тренироваться, считая, что чем больше тренируешься, тем лучше выступаешь. Для других окончание соревновательного сезона означает начало периода отдыха и прекращение тренировочных занятий. Такие спортсменки также уверены, что как только начнется сезон соревнований, они по-прежнему будут хорошо подготовлены. Травмированные спортсменки, залечивающие свои травмы, опасаются, что к тому времени, когда они снова смогут начать тренироваться, достигнутый предварительными тренировками уровень подготовленности снизится. Ни одно из приведенных убеждений нельзя считать полностью правильным. Спортсмен, который тренируется все больше и больше, в конце концов увидит, что его результаты не улучшаются, а наоборот, ухудшаются. Уровень подготовленности спортсмена, решившего отдохнуть от нагрузок, а также травмированного, несомненно, понизится, но его очень быстро можно восстановить.

Повторяющиеся изо дня в день нагрузки можно рассматривать как положительные, поскольку увеличивается способность образования энергии,

толерантность к физическим нагрузкам и физическая подготовленность. Основные физические изменения, обусловленные физической активностью, происходят в первые 6-10 недель. Величина адаптационных реакций, как правило, регулируется объемом тренировочных нагрузок, что дало повод многим тренерам и спортсменам считать, что лучшим становится спортсмен, выполняющий наибольший объем работы с максимальной интенсивностью. Вследствие этого количество и качество часто рассматривают как синонимы. Очень часто о тренировочных занятиях судят лишь по количеству израсходованных калорий. Такая точка зрения привела к появлению множества тренировочных программ, предъявляющих нереальные, чрезмерно завышенные требования к спортсменам.

Интенсивность адаптации человека к тренировочным нагрузкам ограничена и не может быть форсирована. Кроме того, на одну и ту же тренировочную нагрузку каждый человек реагирует по-своему, поэтому то, что может быть чрезмерно для одного, оказывается недостаточным для другого. В этой связи при планировании объемов тренировочных и соревновательных нагрузок очень важно учитывать индивидуальные различия.

Планирование объемов спортивной подготовки по художественной гимнастике должно основываться на принципе постепенного увеличения нагрузки, согласно которому для достижения максимальных результатов тренировочный стимул должен постепенно увеличиваться по мере того, как организм адаптируется к текущему стимулу. Если величина нагрузки остается постоянной, организм полностью адаптируется к этому уровню стимуляции и ему не потребуется дальнейшая адаптация. Единственный способ дальнейшего улучшения мышечной деятельности вследствие тренировочных нагрузок – постепенное увеличение тренировочного стимула или нагрузки.

Говоря об интенсивности тренировки, следует разграничивать силу мышечного действия и величину нагрузки на сердечно-сосудистую систему. В отношении мышечного действия интенсивность максимальна, например, когда мышцы производят максимальное усилие. Повторение подобных максимальных усилий в течение нескольких дней и недель приводит к увеличению мышечной силы, однако практически не способствует повышению выносливости сердечно-сосудистой системы: мышцы укрепляются, но их аэробная производительность остается прежней.

С другой стороны, при снижении интенсивности мышечной силы и увеличении числа мышечных действий стимулируются системы транспорта кислорода и энергии. Если силовая тренировка, включающая повторения максимальных мышечных действий, не способствует повышению аэробной производительности, то повторяющиеся нагрузки спринтерского типа продолжительностью 30 секунд повышают величину нагрузки на сердечно-сосудистую систему почти на 8 %. При снижении интенсивности увеличивается объем работы, которую может выдержать спортсмен. Если во время одного тренировочного занятия можно выполнить лишь несколько максимальных мышечных действий, то при уменьшении силы, образуемой мышцами ниже максимального показателя, можно произвести множество повторных действий.

Не следует также забывать о значительной взаимосвязи интенсивности и объема физической нагрузки. Если интенсивность понижена, объем следует увеличить, чтобы произошли адаптационные процессы. Адаптационные реакции вследствие высокоинтенсивной тренировки небольшого объема значительно отличаются от адаптационных реакций, обусловленных нагрузками небольшой интенсивности и большого объема.

Попытки проведения высокоинтенсивных тренировочных занятий большого объема могут оказать отрицательное воздействие на адаптационные процессы. Энергетические потребности при нагрузках высокой интенсивности предъявляют повышенные требования к гликолитической системе и ведут к быстрому истощению запасов мышечного гликогена. Если такие тренировки проводятся слишком часто, например, каждый день, происходит хроническое истощение энергетических резервов мышц, и у человека могут появиться симптомы хронического утомления или перетренированности. Кроме того, это может привести к превышению порога психологической и физической толерантности у некоторых спортсменов, имеющих потенциал для достижения высокого уровня, вследствие чего они могут уйти из спорта, так и не показав своих лучших результатов.

Таким образом, чрезмерная тренировка означает тренировочные нагрузки большого объема, интенсивности или их сочетания. Они не приводят к дополнительному повышению уровня подготовленности или результатов, а могут вызвать хроническое утомление и снижение результатов вследствие истощения запасов мышечного гликогена.

Увеличение объема нагрузки достигается за счет увеличения продолжительности занятий или их частоты. Интенсивность тренировки определяет специальные адаптационные реакции на тренировочный стимул. Занятия небольшого объема высокой интенсивности проводятся в течение коротких отрезков времени и способствуют увеличению мышечной силы, аэробная производительность при этом не улучшается. Нагрузки большого объема низкой интенсивности, напротив, стимулируют системы транспорта кислорода и окислительного метаболизма и приводят к достаточно большому повышению аэробной производительности.

При планировании объемов тренировочных и соревновательных нагрузок важно предусматривать достаточный отдых и изменение интенсивности и объема нагрузок, чтобы не допустить перетренированности.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спорт немислим без стремления к высшим (абсолютным) достижениям, которые являются эталоном оценки резервных возможностей человека.

Художественная гимнастика – один из немногих видов спорта, в которых высокие спортивные достижения могут и показывают спортсменки в юношеском возрасте. При построении многолетнего тренировочного процесса в художественной гимнастике необходимо учитывать возраст первого выступления на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх, возрастную зону возможного снижения результатов, возраст достижения максимального результата, среднее количество лет выступлений на крупных соревнованиях, скорость прироста спортивных результатов.

Чтобы добиться успеха в крупных соревнованиях, необходим соревновательный опыт. Возраст достижения первых результатов определяется в первую очередь двигательными способностями и уровнем физической подготовленности. Для достижения уровня мастера спорта требуется, как правило, не менее 8-12 лет даже очень одаренным гимнасткам, если они начали заниматься спортом в 4-5 лет.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в спортивной дисциплине;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановку в семье, поддержку близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении (если спортсмен проходит обучение);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

При занятиях спортом очень важно контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по художественной гимнастике, может быть зачислено в организацию только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в установленном порядке.

Медицинский контроль (врачебно-педагогический, психологический и биохимический) является обязательным. Он осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 9 августа 2010 года №613н.

В медицинское обеспечение спортивной подготовки входят:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливаются локальными актами организации в соответствии с утвержденными нормативами.

Врачебно-педагогический контроль

Врачебно-педагогический контроль (далее также – ВПК) за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса. Его необходимость вызвана тем, что уровень функциональной готовности спортсменов может быть наилучшим образом изучен и оценен в естественных условиях тренировки, при использовании специфических нагрузок. В процессе ВПК выявляются признаки неполного восстановления после физических нагрузок и развития состояний переутомления или перенапряжения. Такого рода информация позволяет

тренеру вовремя внести в тренировочный процесс соответствующие коррективы.

Врачебно-педагогический контроль проводится:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при решении вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Целью проведения ВПК является определение уровня адаптации спортсменов к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи контроля:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и уровня тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

Врачебно-педагогическое наблюдение осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

Контроль проводится на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

ВПК проводится в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером (преподавателем) для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий); определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования и данных ВПК специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности, составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия). Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов ВПК тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода.

Для оперативного контроля состояния здоровья спортсменов и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам проводятся *текущие медицинские обследования* спортсменов.

Задачи текущего медицинского наблюдения:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;

- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;

- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;

- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

В ходе обследований независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы; вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

Заключение по итогам текущего медицинского наблюдения включает комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

На этапах спортивной подготовки, начиная с тренировочного, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний проводятся *этапные медицинские обследования* спортсменов.

Их основная цель – оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа, согласно которой этапное обследование проводится не реже 3-х раз в год в зависимости от структуры годичного цикла. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

В процессе этапного обследования производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки. Регистрируются общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для фигурного катания систем организма; специальная работоспособность.

По итогам обследования выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях и допуск к дальнейшим занятиям спортом. При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

Для спортсменов, входящих в состав сборных команд, 2 раза в год проводятся *углубленные медицинские обследования*.

Углубленные обследования проводятся в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности.

Для проведения обследований составляется программа, включающая:

- морфометрическое обследование;
- общее клиническое обследование;
- лабораторно-инструментальное обследование;
- оценку уровня физического развития;
- оценку уровня полового созревания;

- проведение исследования и оценку психофизиологического и психоэмоционального состояния;
- оценку влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам углубленных медицинских обследований оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок.

Психологический контроль

Целью психологического контроля в художественной гимнастике является проверка соответствия или установление степени рассогласования психических свойств личности спортсмена, уровня его психических процессов и состояния тем требованиям, которые предъявляют к нему объективные условия, цели и задачи тренировочного процесса и соревнований.

Психологический контроль может быть только комплексным, что обусловлено многогранностью предмета исследования – личности спортсмена.

В ходе контроля изучаются:

- психические процессы, которые участвуют в управлении движениями и двигательными действиями;
- психическое состояние спортсмена в данный момент времени, степень его уравновешенности;
- взаимодействие спортсмена с социальной и естественной средой.

Не существует универсальных методов (приемов, средств или способов) исследования. Для правильной оценки даже кратковременного оперативного психического состояния надо учитывать и личностные свойства спортсмена, и продолжительно сохраняющиеся в течение этапа тренировки состояния и спортивно-важные отношения, и социально-психологический статус спортсмена. Кроме того, результаты психологического контроля необходимо соотносить с данными врачебно-педагогического и биохимического контроля.

Кроме общепринятых в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки этапного, текущего и оперативного контроля,

применительно к психологическому контролю выделяется еще одна форма – углубленный специализированный контроль, цель которого – диагностика консервативных, относительно стабильных, практически не меняющихся за время занятий спортом свойств и качеств личности спортсмена.

В полном объеме углубленный контроль проводится один раз. Обследование осуществляется в спокойной (лабораторной) обстановке не менее чем за два месяца до ответственных соревнований и требует 3-4 часа на одного человека.

Основные направления углубленного обследования:

- исследование социально-психологического статуса спортсмена в команде (группе) и степени его адаптированности к требованиям коллектива;
- изучение направленности личности и черт характера, ведущих отношений и установок, свойств нервной системы и темперамента;
- диагностика психических процессов и свойств внимания, относительно постоянных конфликтов и состояний.

Один раз в два года проводится повторное психологическое углубленное обследование, при котором вновь исследуются все вышеперечисленные свойства и особенности, кроме свойств нервной системы и темперамента.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль осуществляют комплексные научные группы, в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль за функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой индивидуальной тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройкой организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов.

Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других

восстанавливающих средств, роли энергетических метаболических систем в мышечной деятельности, воздействия климатических факторов и др. В связи с этим в практике спорта используется биохимический контроль на различных этапах подготовки спортсменов.

В годичном тренировочном цикле подготовки спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования, проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- этапные комплексные обследования, проводимые 3-4 раза в год;
- углубленные комплексные обследования, проводимые 2 раза в год;
- обследования соревновательной деятельности.

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена – один из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок. В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей оценивают кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, педагогу или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

Медицинский контроль предусматривает также медицинские осмотры перед участием в соревнованиях; выявление заболеваний и травм; врачебные наблюдения с использованием дополнительных нагрузок; санитарно-гигиенический контроль мест тренировок и соревнований; контроль питания и использования восстановительных средств и мероприятий.

Контроль состояния здоровья и переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самой спортсменки. В этой связи необходимо ознакомить спортсменок с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия, научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

3.5. Программный материал для практических занятий с разбивкой на виды подготовки

3.5.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка, способствующая всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства.

Физическая подготовка направлена на разностороннее воспитание физических способностей, которые так или иначе обуславливают успех в спортивной деятельности, являясь фундаментом специальной физической подготовки. Эта сторона подготовки имеет большое значение на начальных этапах спортивного совершенствования. Она должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности.

Высокие достижения зависят от нескольких обобщенных факторов, определяющих спортивную работоспособность. К числу важнейших относятся: высокий уровень аэробных и анаэробных энергетических возможностей, скоростно-силовой подготовленности и технического мастерства, а также фактор специфических способностей спортсменов, обуславливающий эффективность работоспособности.

Средства общей физической подготовки

Общеподготовительные упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремено, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Упражнения выполняются максимальное количество раз.

Увеличение мышечной массы и развитие силы

Задачи: повышение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мышц.

Упражнения на различные группы мышц: подтягивания, отжимания, метание предметов, упражнения на пресс, мышц спины, удержание в позе лодочка.

Упражнения для преодоления собственного веса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы), жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания.

Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах.

Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту.

Развитие гибкости

Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в передне-заднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкруты, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения: мостики, шпагаты, а также специфические упражнения – бильман, захват ноги из положения ласточка.

Динамические упражнения: увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения.

Координация движений и развитие ловкости

Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений.

Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевероты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения на снарядах (размахивания, перевероты, подъемы и т.д.).

Входы в поворот с правой и левой ноги, прокат по дуге на внутреннем ребре левого конька, спирали, катание по повороту малых радиусов т.д.

Туры (в обе стороны) с изменением позиций рук, имитационные и хореографические упражнения, плавание и т.п.

Подвижные игры, эстафеты.

Развитие скорости и выносливости

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств, физической выносливости.

Все силовые упражнения, выполняемые за определенное время: беговые упражнения, упражнения со скакалкой, резиной.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения, бег челночный (10 м х 4 раза), бег с ускорением 30 м, бег с изменением направления и скорости движения; многоскоки.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, футбол, игровые упражнения для развития скоростных качеств, скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств.

3.5.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта. Основными средствами специальной физической подготовки гимнасток являются хореография и акробатические упражнения.

Хореография включает в себя всё, что относится к искусству танца – классического, народного, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой в художественной гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств.

Движения классического и народных танцев изучаются сначала у опоры, затем на середине зала.

Необходимо требовать от занимающихся четкого начала и завершения упражнений; это дисциплинирует, приучает к точности и законченности в работе.

Полезно проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы гимнастки учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Занятия хореографией должны проводиться под музыкальное сопровождение. Большое значение имеет подбор музыкальных произведений. Музыка должна быть выразительной, ритмичной, легко запоминающейся. Рекомендуются использовать произведения отечественной и зарубежной классики, народные мелодии, произведения советских композиторов. Форма, содержание и продолжительность музыкальных произведений должны соответствовать возрасту, техническим и эмоциональным возможностям

гимнастки, а для старших разрядов – и установленному регламенту композиций. Следует избегать произведений пессимистического и трагического характера, отдавать предпочтение небольшим музыкальным произведениям бодрого, жизни утверждающего содержания.

Во время занятий тренер должен сочетать показ упражнения с объяснением, особенно при освоении нового движения. Показ должен быть технически грамотным и чётким, с определённой выразительной окраской. Каждому возрасту свойственна своя манера исполнения движений. Особенно важно это учитывать при работе с детьми старшего возраста.

Занятия хореографией способствует расширению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достижениям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности. Хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей.

Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно – сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи в технической подготовке: освоение различных элементов и комбинаций.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям.

Она является лишь частью тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток.

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

Содержание деятельности по хореографической подготовке приведено в таблице № 19.

Содержание деятельности по хореографической подготовке

Этап подготовки	Содержание деятельности
НП-1	Партер (упражнения на полу); позиции рук; позиции ног; прыжки
НП-2	Классический экзерсис: - demi plie, grand plie; - battement tendu; - battement tendu jete; - rond de jambe par terre; - battement fondu; - battement frappe; - grand battement jete; - малые прыжки: temps leve; changement de pieds; pas echappe; jete; -упражнения на вращения
ТЭ-1, 2	Классический экзерсис: - demi plie, grand plie с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами; - различные варианты battement tendu; - варианты battement tendu jete; - варианты rond de jambe par terre с волнами, взмахами, наклонами, выпадами; - варианты battement fondu; - варианты battement frappe; - rond de jambe en l'air; - grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями; - малые прыжки: temps leve; changement de pieds; pas echappe; jete; - совершенствование ранее изученных элементов; - изучение новых элементов: developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами; упражнения на растягивание; - на середине: упражнения для рук и корпуса на основе классических port de bras; tyr lents, различные повороты; - прыжки: большие гимнастические прыжки на месте, с разбега и прыжки с элементами акробатики; - упражнения на вращения; - танцевальные комбинации
ТЭ-3, 4, 5	Классический экзерсис; народно-сценический экзерсис; танцевальные комбинации

Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств. Важно при этом обеспечить безопасность выполнения, учитывая особенности психики детей. Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения, основным механизмом является вращения тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счёт вращения вокруг горизонтальных осей.

Основными элементами упражнений являются повороты, равновесия, волны, наклоны, прыжки и упражнения на гибкость.

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

Равновесия – это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Для выполнения равновесия надо научиться выдерживать ОЦТ в границах площади опоры. Нужно помочь ребёнку так изменить положение таза, чтобы ему было легко сохранять равновесие. Важно уяснить роль маховых движений руками, которые помогают сохранить устойчивость.

Волнообразные движения – это упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильное их выполнение зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства». В начальном периоде обучения разучиваются разнообразные подготовительные упражнения, которые помогают овладеть отдельными фазами волнообразных движений. При обучении детей волнообразным движениям следует вначале выполнять их одной рукой, затем поочередно правой и левой рукой. Показ и демонстрация должны быть точными и выразительными. В первой фазе движения локоть и кисть «отстают», а при разгибании руки локоть слегка опускается. Движение выполняется без мышечного напряжения.

Наклоны – важнейшие упражнения художественной гимнастики, требующие широкой амплитуды движения и умения найти правильное положение ОЦТ над опорой. Наклоны из положения стоя, наклоны в сторону, наклон назад, наклоны стоя на коленях. Прежде чем разучивать наклоны, необходимо включать упражнения на повышения подвижности позвоночного столба.

Для правильного освоения *прыжков* необходима хорошая пространственная ориентировка, правильное использование пружинящих движений при отталкивании, выразительность, лёгкость и широкая амплитуда движений. В ходе обучения дозировка упражнений должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы.

Содержание деятельности по акробатической подготовке приведено в таблице № 20.

Содержание деятельности по акробатической подготовке

Этап подготовки	Содержание деятельности
НП-1	Упоры, группировки, перекаты, кувырки (вперёд и в сторону), мост из положения стоя, стойка на руках у опоры, колесо (переворот боком), шпагаты (продольный и поперечный)
НП-2	Кувырки (вперёд и назад), стойка на руках, колесо на локтях, переворот вперёд и назад, шпагаты (продольный и поперечный)
ТЭ-1, 2	Переворот вперёд через стойку на локтях и через стойку на груди, переворот вперёд и назад, колесо на локтях, шпагаты (продольный и поперечный)
ТЭ-3, 4, 5	Переворот вперёд через стойку на локтях и через стойку на груди, переворот вперёд и назад, колесо на локтях, шпагаты со скамейки

3.5.3. Техническая подготовка

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

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

Задачами технической подготовки являются:

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

На современном этапе развития художественной гимнастики выделяют следующие разделы технической подготовки:

- беспредметная подготовка – формирование техники телодвижений;
- предметная подготовка – формирование техники движений предметами;
- хореографическая подготовка – формирование техники хореографических движений;
- музыкально-двигательная подготовка – формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с её характером, темпом, ритмом, динамикой;

- композиционная подготовка – это составление «новых» элементов, соединений и соревновательных программ.

Содержание деятельности по выполнению упражнений без предмета приведено в таблице № 21.

Таблица № 21

Техника выполнения упражнений без предмета

Этап подготовки	Содержание деятельности
НП-1	<p>Повороты: переступание, скрестный, одноимённый на 180°, нога на пассе</p> <p>Равновесия: на пассе, в полуприседе, на колене нога вперед.</p> <p>Волны: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса.</p> <p>Наклоны: из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола; из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь - в сторону.</p> <p>Прыжки: ноги вместе, поджав ноги, ноги врозь, со сменой ног вперед, со сменой согнутых ног в повороте, открытые, закрытые, прыжок с поворотом вокруг себя на 180°.</p> <p>Гибкость: боковой кувырок в шпагате, перекаты в шпагате</p>
НП-2	<p>Повороты: одноименные (нога на пассе на 360°, нога вперёд), поворот в казаке.</p> <p>Равновесия: переднее, боковое, заднее горизонтальное; боковое с помощью на правую и левую ногу; казачок.</p> <p>Волны: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса, у опоры (целостная, боковая).</p> <p>Наклоны: из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола; из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь - в сторону; из и.п.- о.с.- стоя на коленях - назад, до касания руками пола.</p> <p>Прыжки: «казачок», «касясь».</p> <p>Гибкость: переводы ног в различных направлениях, переворот в кобру, стойка на локтях, перекаты в шпагате</p>
ТЭ-1, 2	<p>Повороты: одноимённые (на 540°, нога на пассе, на 360°, нога впереди); поворот в аттитюд.</p> <p>Равновесия: переднее, боковое, заднее вертикальное и горизонтальное, в захват ноги в «кольцо».</p> <p>Волны: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса, у опоры (целостная, боковая).</p> <p>Наклоны: из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге - наклон в сторону.</p> <p>Прыжки: подбивной, «касясь», «касясь с двух ног», шагом с прямыми ногами.</p> <p>Гибкость: переворот в кобру, перевороты вперед и назад с фиксацией форм, встать волной</p>
ТЭ-3, 4, 5	<p>Повороты: одноимённые (на 540°, нога на пассе, на 360°, нога впереди); поворот в аттитюд, поворот в казаке на 360°, поворот в кольцо.</p> <p>Равновесия: в захват ноги в «кольцо», перевод ноги из переднего в боковое равновесие, равновесие без помощи руки (вперед, назад, в сторону).</p> <p>Волны: у опоры (целостная, боковая), целостная вперёд без опоры.</p> <p>Наклоны: из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги; глубокий наклон назад</p> <p>Прыжки: в кольцо и в кольцо с двух ног, шагом.</p> <p>Гибкость: перевороты вперед и назад с фиксацией форм, встать волной</p>

Упражнения с предметами – средство для овладения специальной координацией движений и тонким мышечным чувством. Они развивают ловкость, быстроту реакции, координацию. Совершенствуются функции двигательных, тактильных, зрительных анализаторов и пространственные представления. В зависимости от предмета определяется характер движений (резкие – скакалка, плавные – шарф) и техника упражнений с каждым из них. Движения предмета должны сочетаться с целостными движениями тела.

К выполнению упражнений с предметами предъявляются очень высокие требования. Поэтому на обучение владению предметом, сочетанию движения предмета с движениями гимнастики нужно обращать большое внимание.

Упражнения выполняются в динамике: на месте и с продвижением; шагах, беге, переходах и др. движениях.

Правила запрещают:

- статические положения, остановки позы, поэтому гимнастка и мяч должен постоянно находиться в движении;

- пальцы кисти, удерживающей мяч, должны быть сомкнуты; а мяч при приеме на ладонь должен приходиться без удара с небольшим перекатом от кончиков пальцев к середине ладони «без захвата»;

- движения с мячом требуют тонкой координации, связаны с упражнениями без предмета: пружинными движениями, взмахами, волнами.

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

Упражнения со скакалкой выполняются всей рукой и кистью. При выполнении промежуточного прыжка руки выпрямляются вверх и замедляют полет скакалки. Трудность в том, что скорость вращения скакалки меняется в зависимости от движения ног: сочетание быстрых передвижений с медленным вращением предмета, и непрерывности движения скакалки. Направление движения скакалки надо изменять, не останавливая ее полета.

Мяч. Упражнения с мячом способствуют развитию координации, ловкости, скорости движений. Развитию глазомера, ориентировке в пространстве. Для упражнений с мячом характерна пластичность движений, мягкость переходов. Движения с мячом тесно связаны с упражнениями без предмета, в особенности волнами, взмахами, пружинными движениями и другими упражнениями этого рода.

На второй год обучения гимнастики должны овладеть такими упражнениями:

- выкрут мяча под локоть внутрь вертикальной плоскости из исходного положения руки в стороны ладонями вверх, мяч на ладони. Приподнимая кисть, рукой с мячом рисовать вертикальное кольцо внутрь. В конце движения кисть снова опускается;

- передача мяча из одной руки в другую, перед телом и за спиной на повороте, переступая и скрещением.

Упражнения с обручем – это один из наиболее интересных предметов, используемых при проведении занятий по художественной гимнастикой с детьми. Упражнения с обручем дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияет на формирование правильной осанки. В начале обучения необходимо добиваться точного сохранения плоскости. Упражнения выполнять с большим размахом и предельной амплитудой.

Булавы. Специфика упражнения с булавами определяется не только особенностью формы предмета, но и использованием одновременно двух предметов. Комбинации с булавами отличаются разнообразием движений, широким применением элементов. Необходимость одновременно манипулировать двумя предметами до известной степени ограничивает выразительную сторону упражнений и тем самым ставит перед гимнасткой дополнительные задачи. Для композиций с булавами характерно динамизм, непрерывность движений. От гимнастики требуются повышенное внимание, высокая скорость двигательной реакции.

Лента. Упражнения с лентой влияют на общую координацию и чувства ритма, особенно проявляются присущая художественной гимнастике взаимосвязанность, слитность и пластичность движений.

Начиная со старших тренировочных групп, рекомендуется большую часть упражнений разминки у станка и на середине давать с предметами, включать элементы акробатики (кувырки, шпагаты, перекаты) в сочетании с бросками и перекатами предметов. Это позволит постепенно подготовить гимнасток к овладению сложными элементами для произвольной программы.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства при составлении произвольных программ необходимо учитывать индивидуальность гимнастки, широко использовать специфические движения («пружинность», волны и т.п.), оригинальные элементы, разнообразить структуру композиции за счет включения динамических движений, высоких бросков обруча и уменьшения статических поз в упражнениях с мячом.

Произвольные комбинации должны иметь выраженный гимнастический характер. Трудность комбинации должна складываться из сложных движений предметом (правой и левой рукой) в сочетании с движениями туловищем.

Необходимо добиваться детальной отработки техники исполнения упражнений, предусмотренных программой, повышения исполнительского мастерства гимнасток, а также выразительности движений, согласованности движений туловищем и перемещений предмета, артистичности, стабильности их выполнения. Целесообразно на занятиях выполнять, на оценку отдельные элементы, соединения, части упражнения и упражнение в целом.

Во всех группах, а в старших в особенности, осанке, культуре движений, ритмичности, умению чередовать напряжение и расслабление мышц должно постоянно уделяться много внимания.

Содержание деятельности по выполнению упражнений с предметом приведено в таблице № 22.

Таблица № 22

Техника выполнения упражнений с предметом

Этап подготовки	Содержание деятельности
НП-1	<p>Скакалка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - качания и махи (одной и двумя руками); - оббивание и разбивание вокруг тела; - вращение перед собой (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое); - вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях); - восьмёрка скакалкой (одной и двумя руками); - прыжки вперед (на двух ногах, с ноги на ногу). <p>Обруч:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разнообразные хваты; - махи и передачи (перед и за телом); - вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях; - вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии). <p>Мяч:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбивы руками о пол; - обволакивание; - каты по рукам и ногам; - бросок и ловля двумя руками
НП-2	<p>Скакалка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег, вращая вперед, назад; - махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях; - эшапе; - броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца); - обратная восьмёрка; - вертикальная мельница хватом за середину; - «качалочка»; - галоп и полька; - прыжки назад на двух ногах; - прыжки толчком двумя скрестно вперед; - прыжки в присед; - прыжки скрестно назад; - прыжок «казачок» и «касясь». <p>Обруч:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вращения вокруг кисти (в боковой, плоскости, над головой); - большие перекаты по телу; - бросок и ловля двумя руками; - прыжки в обруч; - прыжки и бег в обруч, вращая назад; - обратный кат по полу. <p>Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты друг другу; - перекаты друг другу двух обручей. <p>Мяч:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - отбивы многократные; - выкруты и восьмёрки; - бросок, отбив-ловля одной рукой; - перекаты: по двум рукам, по рукам и груди спереди; - вертушки с помощью кисти. <p>Булавы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -махи и круги: малые (в горизонтальной, вертикальной плоскости); -вращения в вертикальной плоскости вперёд и назад; -вращения в лицевой плоскости правой и левой; -броски без вращения; -обволакивание
ТЭ-1, 2	<p>Скакалка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски (сложить вдвое, втрое); - мельницы в лицевой плоскости; - манипуляции; - подскоки в скакалку; - бег, вращая скакалку назад; - прыжки с двойным прокрутом поджав ноги; -прыжок «касясь» с двух ног; - прыжок шагом. <p>Обруч:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вращение без помощи рук (локоть, нога); - элементы б/п во время вращения обруча на полу; -перекаты обруча по отдельным частям тела; - бросок и ловля одной рукой; - бросок и ловля без помощи; - вертушки. <p>Мяч:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбивы со сменой ритма; - перекаты: по рукам и шеи; по рукам сзади; по ногам; по телу, лёжа на полу; - бросок, присед-ловля одной рукой; - бросок, прыжок-ловля двумя руками в полете; - броски с предплечья; - броски из-за спины; - броски из-под руки; - броски в лицевой плоскости; - бросок с ловлей за спиной; -броски и ловля на прыжке «касясь». <p>Булавы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мельницы на различных видах бега, ходьбы, прыжков; - ассиметричная работа руками; - улита, обратная улита; - броски (одной рукой, разными руками поочередно, в боковой плоскости, с ловлей за спиной, двух булав, с остановкой булавы ногой или другой булавой). <p>Лента:</p> <ul style="list-style-type: none"> -махи, круги, восьмёрки; -змейки и спирали
ТЭ-3, 4, 5	<p>Скакалка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - большие прыжки в скакалку: открытие, касаясь, казачок, шагом <p>серии прыжков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с поворотом корпуса и вращение скакалки назад

	<ul style="list-style-type: none"> - со скрестным движением руками - с двойным прокрутом <p>броски и ловля скакалки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в боковой плоскости - в лицевой плоскости - с кувырком <p>Обруч:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вращение обруча на различных частях тела, выполняя бег, прыжки, повороты - различные способы ловли после больших бросков - элементы б/п во время обратного ката - вертушки <p>Мяч:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбивы разными частями тела - отбив, кувырок-ловля - элементы б/п во время отбива мяча об пол - перекаты по различным частям тела. <p>Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбивы друг другу - переброски - чередование отбивов и перекатов - бросок и ловля на прыжке касаясь в кольцо, с отбивом мяча - бросок и ловля двумя руками за спиной без зрительного контроля. <p>Булавы:</p> <p>а) большие броски:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из-за спины одной булавой - ногой - под одной ногой во время прыжка <p>б) различные способы ловли после больших бросков :</p> <ul style="list-style-type: none"> - одной булавой - двух булавок - без зрительного контроля - без помощи рук. <p>Лента:</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски; - большие броски; - различные способы ловли после больших бросков; - элементы б/п на вращении ленты
--	--

3.5.4. Тактическая подготовка

Тактика как система специальных знаний и умений должна быть направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения, приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности.

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

3.5.5. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

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

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

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха. В тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время для просмотра киноматериалов и бесед.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов упражнения. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменках нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

Содержание теоретической подготовки

История развития и современное состояние художественной гимнастики

Истоки художественной гимнастики. История разлития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших российских и международных соревнований. Достижения российских гимнасток. Задачи, тен-денции и перспективы развития художественной гимнастики.

Строение и функции организма человека.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Режим питания и гигиена гимнасток

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток.

Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места учебы и занятий спортом.

Профилактика травматизма в спорте. Первая помощь

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

Общая и специальная физическая подготовка

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития физических качеств.

Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.

Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям, наклонам, поворотам, прыжкам, полуакробатическим элементам.

Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям с предметами: броскам, отбивам, ловле, перекатам, вращениям, вертушкам, мельницам, спиральям.

Методика проведения учебно-тренировочных занятий

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

Психологическая подготовка гимнасток

Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний.

Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.

Планирование, учет и контроль подготовки

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы планирования, учета и контроля. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный.

Дневник гимнастики, его значение в общем процессе управления.

Правила судейства, организация, проведение соревнований

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций.

Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки спортсменов

Психологическая подготовка спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть, используются необычные для спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей спортсмена и задач данного занятия. Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Психологическая подготовка гимнасток состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управлений, направленных на нервно-психическое восстановление спортсменок.

Общая психологическая подготовка предусматривает:

- формирование личностных качеств спортсмена (твердости характера, уверенности в себе, стремления к достижению эмоциональной устойчивости, самоконтроля), межличностных отношений в различных ситуациях, потребности в общении, хороших социальных отношений между членами тренировочной группы, индивидуальный подход к каждому человеку;

- развитие интеллекта, способность к анализу, абстрактному мышлению, прием и переработка информации, принятие необходимых решений.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится

в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации: стремление к стрессу и преодолению его, стремление к совершенству, повышение статуса, потребность в коллективном общении, формирование характера.

В соревнованиях спортсменка действует, используя знания, умения и навыки, полученные и закреплённые в процессе тренировки. Формирование необходимых для выполнения соревновательных программ умений и навыков, их объём и качественное своеобразие находятся в зависимости от условий, в которых происходит подготовка гимнаста и которые постепенно становятся привычными. Однако соревновательные условия существенно отличаются от привычных условий тренировки. Эти отличия сводятся в основном к следующим положениям: соревнования играют значительную роль в жизни спортсмена; в соревнованиях всегда есть соперники; выступление на соревнованиях оценивают судьи; спортсмен располагает всего одной зачётной попыткой в каждом упражнении; время для принятия самостоятельного решения (в тренировке спортсмену помогает тренер) часто чрезвычайно ограничено; соревнование может проходить в непривычных климатических, временных, метеорологических условиях и сопровождаться нежелательными воздействиями со стороны соперников, судей, зрителей и даже товарищей по команде.

Таким образом, целью психологической подготовки спортсмена к соревнованию можно считать формирование у него такого психического состояния, при котором он может в полной мере использовать свою функциональную и специальную готовность для реализации в соревновании максимально возможного результата; противостоять многим предсоревновательным и соревновательным ситуациям, оказывающим отрицательное влияние и вызывающим рассогласование функций, т.е. проявить высокую надёжность соревновательной деятельности. Такое состояние называют состоянием психической готовности к соревнованию.

Психологическая подготовка – неотъемлемая часть предсоревновательной подготовки спортсменок. Ею, как и всеми другими сторонами подготовки, руководит тренер. Однако психологическая подготовка, являясь личным, в чём-то даже интимным процессом, требует особого подхода. Спортсменку нельзя заставить заниматься психологической подготовкой, а можно лишь побудить действовать в этом направлении. Поэтому первое, что следует сделать тренеру, это постараться сформировать у спортсменки положительное отношение к психологической подготовке, к её необходимости. Спортсмен должен понять, что психологическая подготовка к соревнованиям поможет ему обрести перед стартом и в ходе состязаний то состояние, в котором она сможет наиболее полно реализовать все свои возможности для достижения высокого результата.

Чтобы гимнастка подошла к началу соревнований в состоянии психической готовности и сохранила это состояние до окончания

соревнований, ей необходимо сформировать конкретную и категоричную установку на определенный соревновательный результат, на преодоление ради этого разнообразных, в том числе и неожиданно возникающих в ходе соревнования, препятствий. Для этого, как и для достижения оптимального уровня эмоционального возбуждения, следует формировать потребность в достижении соревновательной цели.

Психическое, в первую очередь эмоциональное, состояние может измениться в сколь угодно короткий промежуток времени при подготовке к соревнованиям, непосредственно перед стартом и даже в ходе соревнований. Поэтому в число универсальных средств психологической подготовки, которым надо обучить каждого спортсмена высокого класса, включаются способы и приемы саморегуляции уровня эмоционального возбуждения. Обучение саморегуляции начинается с обучения самоконтролю.

Неблагоприятные эмоциональные состояния проявляются в двух формах (иногда переходящих одна в другую): чрезмерного и недостаточного возбуждения. Обе формы характеризуются рядом признаков, которые могут быть обнаружены спортсменом при самоконтроле. Признаки излишнего возбуждения: резкое учащение пульса, учащенное и поверхностное дыхание, повышение тонуса мышц, дрожь, произвольные движения губами, напряженная мимика, более громкая и быстрая, чем обычно, речь, сопровождаемая жестикულიцией, повышенный тембр голоса, раздражительность, рассеянность внимания, суетливость. Признаки недостаточного возбуждения: вялость, сонливость, зевота, замедленные движения, менее выразительная, чем обычно, речь.

Спортсменки должны приучить себя обнаруживать эти признаки, замечать любые проявления эмоционального перевозбуждения или подавленности. С этой целью им следует в предсоревновательных и соревновательных условиях задавать вопросы самим себе: нет ли у меня произвольного напряжения мышц? каковы у меня мимика, речь? как я двигаюсь, стою, сижу? как я дышу? какой у меня пульс?

Самоконтроль – начальная фаза саморегуляции. Управление собственными эмоциями – дело сложное, которому надо специально учиться, овладевать приемами саморегуляции. Эти приемы можно разделить на две группы. К первой относятся приемы, связанные с отвлечением внимания, мыслей от тех факторов, которые вызывают у спортсмена неблагоприятное эмоциональное состояние. Вторая группа объединяет приемы саморегуляции путем устранения (снижения) внешних проявлений эмоций.

Первая группа приемов саморегуляции

Часто причиной возникновения состояния эмоционального перевозбуждения или угнетения являются мысли фигуриста о возможном успешном или неудачном завершении предстоящего соревнования и его последствиях для него лично и для команды, о силе предполагаемых соперников, о собственном состоянии, об имеющихся пробелах в физической и технической подготовленности и т.п. Для улучшения эмоционального

состояния и экономии нервно-психической энергии спортсмен должен научиться *сознательно переключать свое внимание, свои мысли на другие объекты, не связанные с соревнованием*. По мере приближения момента старта такое переключение становится все более трудным: спортсмен уже не может думать о чем-то другом, не имеющем отношения к соревнованию. В этом случае он должен знать, что не всякие и не все мысли о соревновании являются причиной возникновения неблагоприятных эмоциональных состояний. Если спортсмен переключит свое внимание, свою умственную активность на продумывание конкретных технических и тактических средств решения соревновательных задач, то тем самым он отвлечется от мысли о соревновании вообще, о возможной неудаче или большом успехе, т. е. от того, что вызывает эмоциональное напряжение.

Самоободрение применяется в том случае, когда спортсмен установил, что причиной его неблагоприятного эмоционального состояния являются неуверенность в своих силах, сомнения в возможности достижения запланированного результата. Чтобы снизить эмоциональную напряженность, спортсмену целесообразно думать о том, что он хорошо подготовлен, что его соперники находятся в тех же условиях и им не легче, чем ему. Он может припомнить свои успешные выступления на предыдущих соревнованиях, хорошие результаты, показанные на тренировке, и т.п.

Самоубеждение, как и самоободрение, направлено на повышение субъективной оценки вероятности достижения успеха. Спортсмен, тщательно анализируя свои возможности, возможности соперников и предполагаемые условия соревнований, доказывает себе, что его страхи и опасения не обоснованы, что он может и должен показать запланированный результат.

Самоприказы типа «спокойно!», «возьми себя в руки!», «не дрожать!» и т.п. используются спортсменом в моменты четкого осознания высокой степени эмоционального возбуждения или подавленности перед стартом.

Вторая группа приемов саморегуляции

Произвольное расслабление мышц снижает мышечный тонус, повышенный вследствие эмоционального напряжения. Спортсмен должен заранее научиться расслаблять мышцы рук, ног, туловища, лица, используя для этого специальные упражнения.

Управление дыханием заключается в том, что спортсмен заставляет себя дышать в привычном или чуть замедленном ритме, акцентируя выдох.

Управление поведением, т.е. сдерживание эффективных вспышек, реакций на воздействия извне, умение управлять быстротой, амплитудой и плавностью движений, ритмом, громкостью и выразительностью речи.

Использование специальной разминки не только для подготовки организма и опорно-двигательного аппарата к соревновательной деятельности, но и для регуляции эмоционального состояния. При чрезмерном эмоциональном возбуждении в разминку нужно включать упражнения для расслабления мышц, на гибкость, упражнения, выполняющиеся плавно, медленно, с большой амплитудой движения. При недостаточном возбуждении

или подавленности в разминку следует включать упражнения, выполняющиеся быстро, требующие сложной координации движений (в частности, имитационные упражнения, ускорения, рывки, упражнения, выполняемые с партнером, простейшие единоборства).

Следует сказать еще об одном, самом эффективном методе саморегуляции – о *самовнушении с использованием аутогенной тренировки* или ее различных модификаций: психорегулирующей тренировки (А.В. Алексеев), психомышечной тренировки (А.В. Алексеев), эмоционально-волевой тренировки (А.Т. Филатов). Данные методики достаточно подробно описаны в ряде доступных изданий. Овладение приемами самовнушения – необходимое условие подготовки высококвалифицированных фигуристов.

Кроме помощи в овладении приемами саморегуляции, тренер может помочь спортсмену правильно поставить соревновательную цель. С психологических позиций правильно поставленная цель должна отвечать двум требованиям: быть желанной и быть достоверной, т. е. спортсмен должен очень хотеть достичь запланированного результата и верить в возможность его достижения.

Особую роль играют *педагогические воздействия* тренера, направленные на оптимизацию психического состояния спортсмена на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки.

В качестве таких воздействий могут быть использованы педагогические тесты, прикидки, контрольные выполнения программ, с помощью которых проверяется динамика роста подготовленности спортсмена к соревнованию. Для оптимизации психического состояния эти проверки организуются так, чтобы убедить спортсмена в правильности хода подготовки, в том, что необходимый уровень готовности будет достигнут к моменту старта. Для управления психическим состоянием спортсмена можно применять комфортные или дискомфортные тренировки. Такие тренировки (в зависимости от состояния спортсмена, его отношения к предстоящему соревнованию, задач, поставленных тренером) могут вызывать у спортсмена либо чувство удовлетворения, легкости, снижать уровень психической напряженности, либо, наоборот, вызывать чувство неудовлетворенности достигнутым, стимулировать к дополнительным усилиям, повышать уровень активности и эмоционального возбуждения.

Воздействовать на психическое состояние можно также путем *управления психологическим климатом в команде* и организацией контактов. При этом контролируются влияние и поведение окружающих спортсменку людей в зависимости от его состояния и потребностей. В связи с конкретными задачами оптимизации состояния спортсмена создается желательный (щадящий или стимулирующий) режим общения, в соответствии с которым регламентируется характер и частота воздействий на спортсмена со стороны тренера, руководителей, товарищей по команде и других лиц.

Рациональная организация режима дня, отдыха, развлечений тоже хорошее средство формирования оптимального психического состояния спортсмена. Но особое значение имеют словесные воздействия тренера.

В форме доверительной беседы тренер должен убедить спортсмена в том, что у него нет достаточных причин и оснований для опасений за исход предстоящих соревнований, что он хорошо подготовлен и в состоянии выполнить стоящие перед ним задачи, что его положение в команде твердое и ничто не угрожает его престижу. Кроме того, тренер может использовать свой авторитет для категорического внушения спортсменке всего, что он считает необходимым. При этом воля тренера должна на какое-то время подавлять волю спортсменки, преодолевать ее сопротивление, рассеивать сомнения и страхи.

Несмотря на важность помощи тренера в психологической подготовке спортсмена к соревнованиям, спортсмен должен знать, что такой помощи может быть недостаточно для достижения им состояния психической готовности. Он сам должен активно заниматься *собственной психологической подготовкой*.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

В нашей стране разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

- в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований;

- непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на

нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; особенностей тренировочной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.;

- оптимальную организацию и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие;

- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;

- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований;

- оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;

- рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов;

- обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов;

- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия.

При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов, а это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка); постепенный выход из значительных нагрузок – эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки, при этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС – 105-120 уд./мин.) и комплекс специальных упражнений;

- обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные.

Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

Медико-биологические средства восстановления включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Фармакологические средства имеют следующие группы:

1. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности, витаминные и витаминно-минеральные комплексы.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и, особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электропроцедуры (синусоидальные – модулированные токи, электросон, токи высокой частоты, электростимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных

нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности развертывания процессов утомления и восстановления у спортсменов; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

Особое место в спортивной подготовке занимают **специальные средства и методы**, которые решают задачи оздоровительной направленности, повышения защитных сил организма и его стойкости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Одним из таких средств является закаливание, которое входит составной и обязательной частью в систему всей многолетней подготовки. В практике спорта достаточно часто наблюдаются случаи, когда элементарная простуда не позволяет талантливому спортсмену достигнуть высоких спортивных результатов.

Существующие методы закаливания юных спортсменов, которые могут быть использованы как в процессе тренировки, так и в повседневной жизни, можно разделить на две группы: традиционные и нетрадиционные.

К первым, наиболее удобным для спортсменов любого возраста, физиологически обоснованным, относится закаливание воздухом. Под влиянием воздушных ванн, особенно контрастного характера, повышается тонус нервной системы, улучшается деятельность эндокринных желез, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. В крови возрастает количество эритроцитов и повышается уровень гемоглобина.

Солнечные ванны также представляют собой хорошее закаливающее и общеукрепляющее средство. Инфракрасные лучи солнечного спектра оказывают на организм тепловое воздействие, что способствует улучшению кровообращения. Ультрафиолетовые лучи обладают слабым тепловым и выраженным химическим и биологическим эффектом, способствуя образованию в организме витамина D и повышая обменные процессы.

Традиционные методы закаливания водой делятся на местные и общие. К первым относятся умывание после сна, мытье рук и ног, ко вторым – обтирание, обливание, душ, купание, игры в воде. В подготовке фигуристов особое место среди восстановительных процедур занимает баня. Основу оздоровительного эффекта бани также составляют контрастные температурные воздушные и водные процедуры, когда пребывание в парной чередуется с прохладным душем или купанием бассейне с прохладной водой.

И русская баня, и финская сауна могут эффективно способствовать закаливанию не только взрослого, но и растущего организма, но при обязательном выполнении ряда условий более щадящего режима.

Распорядок дня юного спортсмена зависит от возраста, расписания занятий в школе, сезонных и климатических факторов. Ложиться спать, вставать и принимать пищу следует в одно и то же время.

Продолжительность сна зависит от возраста спортсмена: в младшей возрастной группе – около 11 ч, в подростковой – 9,5-10 ч, в старшей – 8,5-9,5 ч. Чтобы сон был крепким, ужинать надо не позднее чем за 1,5-2 ч до отхода ко сну и совершать вечерние прогулки.

Питание играет большую роль в восполнении энергии, затраченной в процессе тренировки и соревнований. У юных спортсменов при 4-часовых тренировочных занятиях расходуется почти в два раза больше энергии, чем у их сверстников, не занимающихся спортом.

Современная наука о питании в спорте базируется на концепции сбалансированного питания, в соответствии с которой обеспечение нормальной жизнедеятельности, повышение физической работоспособности и ускорение восстановительных процессов возможны при условии поступления в организм белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды в необходимых для организма соотношениях.

Белки необходимы для роста, создания новых и восстановления поврежденных тканей. Это структурные элементы кожи, сухожилий и сократительных элементов мышц. Белками богаты сыры, нежирные сорта мяса, рыба, икра, бобовые. Большое количество белков содержится в твороге, рыбе, яйцах, гречневой и овсяной крупах.

Жиры обладают высокой энергетической ценностью. Они входят в состав клеток и участвуют в обменных процессах. С ними в организм поступают жизненно необходимые вещества: витамины А, Д, Е, незаменимые высоконасыщенные жирные кислоты, лецитин, холестерин. Жиры обеспечивают всасывание из кишечника ряда минеральных солей. К богатым жирами продуктам относятся свинина, мясо гуся, утки, шоколад, пирожные, халва, сыр, сливки, сметана, орехи.

Углеводы – наиболее важная составляющая в питании юного спортсмена, так как это единственный источник энергии, способный обеспечить интенсивность выполнения физических упражнений в течение длительного времени.

С пищей в организм поступают простые и сложные углеводы. Простые углеводы (сахара) – это глюкоза, фруктоза, сахароза и лактоза; сложные – крахмал, гликоген, клетчатка, пектины. Углеводы содержатся, главным образом, в растительных продуктах. Простые углеводы и крахмал хорошо усваиваются, но с разной скоростью. Особенно быстро всасываются из кишечника глюкоза и фруктоза, которые содержатся во фруктах, ягодах, меде.

Витамины не образуются в организме человека или образуются в недостаточном количестве. Они относятся к незаменимым пищевым веществам, которые должны регулярно поступать с пищей. Витамины

регулируют обмен веществ и разносторонне влияют на всю жизнедеятельность организма.

При занятиях спортом потребность в витаминах возрастает, в частности в витаминах С, В2, В6, РР, А и Е. Это связано со значительными психоэмоциональными и физическими нагрузками, повышающими интенсивность обмена веществ.

Питьевой режим спортсмена обеспечивает течение обменных реакций в организме, терморегуляцию, выведение с мочой продуктов обмена веществ. Занятия спортом сопровождаются значительной теплопродукцией в организме, а в отдаче тепла огромную роль играют потоотделение и испарение.

При продолжительной нагрузке прерывистого характера спортсмены могут поддерживать нормальный водный баланс, потребляя жидкость каждые 15-20 минут.

Рациональное питание юного спортсмена должно основываться на том, что на 1 кг массы тела потребность детей и подростков в пищевых веществах выше, чем у взрослых.

Большинство спортсменов регулируют вес в предсоревновательном периоде подготовки. Сгонка веса – серьезный индивидуальный процесс. Поэтому спортсмен должен постоянно находиться под наблюдением врача и тренера. Процесс сгонки веса повышает нервную возбудимость спортсмена и обязывает тренера особенно внимательно относиться к нему.

Регулирование массы тела предусматривает много факторов – прежде всего повышение двигательной активности и рациональный режим питания.

Труднее сделать это при недостаточной тренированности.

По данным некоторых исследователей, снижение массы тела до 3% не вызывает существенных изменений функционального состояния и мышечной работоспособности у фигуристов. При уменьшении массы тела на 3-6% уже имеет место некоторое снижение физической работоспособности. Такая сгонка массы тела допустима, но не более 3-х раз в год.

Значительное снижение массы тела (более чем на 10%) приводит к тяжелым последствиям. От такой сгонки веса следует воздержаться, а в случае острой необходимости прибегать к ней не более 1 раза в год.

Большое практическое значение имеют наблюдения за весовым режимом занимающихся. Потеря веса за одно тренировочное занятие (при прочих равных условиях) зависит главным образом от величины подкожного жирового слоя и водно-солевого баланса. Обычно в подготовительном периоде потери веса за тренировку больше; в дальнейшем, по мере роста тренированности, они стабилизируются.

Спортсменка должна знать, сколько массы у него «сгорает» за ночь как в нормальных условиях, так и во время сгонки. В этом случае следует ложиться спать с такой массой тела: контрольная плюс масса, которая «сгорает» за ночь во время сгонки, минус 100 г. Эти граммы являются страховочными, а также успокаивающе действуют на гимнастку, позволяют не волноваться перед предстоящим взвешиванием.

Форсированная сгонка большой массы тела недостаточно тренированными спортсменами отрицательно сказывается на состоянии здоровья, спортивном долголетии и работоспособности.

В юношеском возрасте сгонка веса запрещается, так как в этот период жировые запасы не велики и снижение веса осуществляется за счет мышечной ткани.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Спортсменки должны:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в спорте;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что они могут быть подвергнуты допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показателям им необходим прием субстанций, входящих в запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

В таблице № 23 приведен примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	2	3	4
1.	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование неприменения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	январь	руководитель
2.	Утверждение плана мероприятий на тренировочный год по профилактике и информированию неиспользования допинга, запрещенных средств и методов в детско-юношеском спорте	декабрь-январь	ответственный за антидопинговую профилактику
3.	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов	декабрь	заместитель руководителя
4.	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	перед соревнованиями	ответственный за антидопинговую профилактику
5.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	тренер в группе
6.	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	руководитель

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода подготовки тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации тренировочных занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на тренировочных занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Инструкторская практика по тренировочной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде(группе);
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы,

практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занижающиеся должны научиться под руководством тренера проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать судейские правила по художественной гимнастике. Основными разделами для изучения занимающимися являются оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

Во время подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки; принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, секретаря.

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

В состав инструкторской и судейской практики также входит профессиональная ориентация, обеспечивающая формирование у них основ профессиональных знаний и умений, необходимых в профессии тренера.

Основными задачами профессиональной ориентации являются:

- обеспечение осознанного выбора профессии тренера, соответствующего интересам и психофизиологическим особенностям спортсменов;

- воздействие на развитие профессиональных качеств у занимающихся, необходимых для поступления в физкультурный вуз и дальнейшего осуществления тренерской деятельности;

- формирование основных умений, реализуемых в тренерской работе.

Воздействие тренеров на эмоционально-волевую сферу юных спортсменов способствует усилению организации их поведения и стимулирует направленность на тренерскую деятельность, а также формирование таких профессионально важных качеств и личностных свойств, которые усилят их ориентированность на выбор профессии тренера.

Содержание инструкторской и судейской практики

на этапе начальной подготовки:

- успехи известных спортсменов-гимнасток и их тренеры;
- личностные качества спортсменов, необходимые в тренировке и в соревнованиях;

- проведение отдельных упражнений в разминке;

- образцовый показ упражнения;

- подготовка и уборка инвентаря для занятия;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- сфера труда тренера;

- функции, способности, стили деятельности тренера;

- профессионально- педагогические знания тренера;

- личностные качества тренера;

- владение специальной терминологией;

- выделение основы техники;

- анализ своей техники, техники товарищей;

- объяснение упражнения на основе собственного двигательного опыта.

на этапе спортивного совершенствования мастерства:

- требования к тренеру;

- оценка личности и профессиональной деятельности тренера;

- взаимоотношения тренера и спортсменов;

- под руководством тренера проведение тестирования уровня физической подготовленности в группе;

- участие в организации соревнований (разработка положения, участие в судействе);

- работа с документацией (оформление заявок, смет для поездок на соревнования).

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Критериями подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются физические качества необходимые для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики.

Выделяют следующие основные физические способности:

- координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость (подвижность в суставах) – способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость – способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация специальной физической подготовки. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта «художественная гимнастика»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий художественной гимнастикой;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменок;

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменок;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменок;

на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Показателями выполнения требований к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки, являются:

- выполнение контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки;
- овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий и соревнований на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования мастерства;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов (спортивных званий) в соответствии с Всероссийской единой спортивной классификацией.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, сроки проведения контроля

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль;
- текущий контроль;
- оперативный контроль.

Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, периода или этапа, года, макроцикла.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закрепление и упорядочивание их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами организации в процессе беседы и наблюдения за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основанные на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе контрольных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Контрольные измерительные срезы (тестирования) и интерпретация полученных результатов проводятся с соблюдением следующих правил:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция воспринята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются

каждые контрольные измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;

- обеспечение конфиденциальности контрольных измерительных результатов;

- ознакомление испытуемого с результатами контрольных измерительных срезов, сообщение ему соответствующей информации;

- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обобщение исследователем опыта работы с контрольными измерительными материалами и знаний об особенностях их применения.

Комплексный контроль позволяет объективно оценить подготовленность спортсменов. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Для гимнасток целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год. Цель этих тестирований – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Для определения исходного состояния юной спортсменки в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного и соревновательного периодов.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок.

Текущее тестирование проводится за 1-1,5 недели до начала основных соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

В конце каждого года спортивной подготовки на всех этапах подготовки для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсменки проходят **итоговую аттестацию**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменок на следующий год этапа подготовки.

В течение года спортивной подготовки на всех этапах подготовки для текущего контроля результатов освоения программного материала, выполнения нормативных требований спортсменки проходят **промежуточную аттестацию**.

Результаты промежуточной аттестации используются для анализа динамики развития общей физической подготовки и специальной физической подготовки спортсменок, технико-тактического мастерства и служат критерием эффективности деятельности тренера.

4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для зачисления лица, проходящего спортивную подготовку, на этап спортивной подготовки, установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика». В соответствии с ними разрабатываются контрольно-переводные нормативы по годам подготовки. При этом соблюдается ежегодная динамика роста спортивных показателей.

Нормативы для зачисления (перевода) по годам на каждом этапе спортивной подготовки приведены в таблицах № 24-27.

Таблица № 24

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

№п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Единица оценки	Оценка
1.	И.П. – сед «углом», ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	Балл	"5" – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены;
2.	Упражнение «мост» из положения стоя	Балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» –расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
3.	Упражнение «мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	Балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь
4.	Шпагат с правой и левой ноги	Балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» –расстояние от пола до бедра 6-10 см
5.	Поперечный шпагат	Балл	«5» – сед, ноги по одной прямой; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см
6.	И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа	Балл	"«5» – сохранение равновесия в течение 6 с; «4» – сохранение равновесия в течение 4 с;

	касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия.		«3» – сохранение равновесия в течение 2 с. Выполнять с обеих ног
7.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	Балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
8.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	Балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; «3» – в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая
9.	Сед углом, руки в стороны в течение 20 с	Балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина; «3» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты

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

За каждое выполненное контрольное упражнение (тест) начисляется от 3 до 5 баллов

Средний балл:

4,5-5,0 – высокий уровень

4,0-4,4 – выше среднего

3,5-3,9 – средний уровень

3,0-3,4 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий

Для зачисления на этап начальной подготовки и перевода по годам спортивной подготовки необходимо выполнить все упражнения и получить **средний балл:**

1-й год этапа – не ниже 3,5

2-й год этапа – не ниже 4

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

№п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	Балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – без наклона назад
2.	Поперечный шпагат	Балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
3.	Упражнение «мост» из положения стоя	Балл	«5» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» – «мост» с захватом за голени; «3» – «мост», кисти рук в упоре у пяток; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
4.	И.П. - лежа на спине, ноги выпрямлены. Сед «углом» , с разведением ног в шпагат за 10 с	Балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 9 раз; «4» – 8раз; «3» – 7 раз; «2» – 6 раз; «1» – 5 раз
5.	И.П.лежа на животе 10 прогибов назад, руки подняты вверх	Балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» – руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10с	Балл	«5» – 16 раз; «4» – 15 раз; «3» – 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками

			с одним вращением; «2» – 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» – 12 раз с 6 и более с дополнительными прыжками с одним вращением
7.	И.П. - стойка на носках, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия.	Балл	«5» – сохранение равновесия 5 с; «4» – сохранение равновесия 4 с; «3» – сохранение равновесия 3 с; «2» – сохранение равновесия 2 с; «1» – сохранение равновесия 1 с
8.	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и груди из правой руки в левую и обратно	Балл	«5» – мяч в перекате последовательно касается рук и груди, гимнастка опускается на всю стопу; «4» – перекат с незначительными вспомогательными движениями телом приводящими к потере равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения и перемещением гимнастки в сторону переката; «2» – завершение переката на плече противоположной руки и вспомогательное движение туловищем с потерей равновесия; «1» – завершение переката на груди
9.	И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Обруч впереди-справа в лицевой плоскости, после 2-х вращений бросок и ловля во вращение левой рукой. Выполнение в обе стороны.	Балл	«5» – 6 бросков, точное положение звеньев тела, вращение обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места; «4» – 4 броска, незначительные отклонения от плоскости вращения и перемещения, не выходя за границу круга; «3» – 4 броска с отклонениями в плоскости вращения и потерей темпа, нарушения в положении звеньев тела, перемещения не выходя за границу круга; «2» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, не выходя за границу круга; «1» – 2 броска с изменением плоскости вращения, ловлей обруча в остановку и перемещением, выходя за границу круга
10.	Техническое мастерство	Балл	Обязательная техническая программа

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

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

4,4 - 4,0 - выше среднего

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

3,4 - 3,0 - ниже среднего

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

Для зачисления на тренировочный этап и перевода по годам спортивной подготовки необходимо выполнить все упражнения и получить **средний балл: - не ниже 4,0**

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

№п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Единица оценки	Норматив
1.	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	Балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см; «2» – захват только одной рукой; «1» – наклон без захвата
2.	Поперечный шпагат	Балл	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь
3.	Упражнение «мост» из положения стоя	Балл	«5» – «мост» с захватом за голени с касанием головой бедер; «4» – «мост» с захватом за голени; «3» – «мост», кисти рук в упоре у пяток; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см
4.	И.П.- лежа на спине, ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	Балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 14 раз; «4» – 13 раз; «3» – 12 раз; «2» – 11 раз; «1» – 10 раз
5.	И.П. лежа на животе 10 прогибов назад, руки вверх за 10 с	Балл	«5» – до касания руками ног, стопы вместе; «4» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, небольшое рывковое движение руками в конце движения; «3» – руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали, темп выполнения постепенно снижается; «2» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально, ноги слегка разводятся; «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали
6.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 20 с	Балл	«5» – 36-37 раз; «4» – 35 раз; «3» – 34 раза; «2» – 33 раза;

			«1» – 32 раза
7.	И.П. - стойка на носках, руки в стороны, махом правой назад равновесие на одной ноге, другая в захват разноименной рукой «в кольцо». Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия.	Балл	«5» – сохранение равновесия 8 с; «4» – сохранение равновесия 7 с; «3» – сохранение равновесия 6 с; «2» – сохранение равновесия 5 с; «1» – сохранение равновесия 4с
8.	Боковое равновесие на носке одной ноги в течение 5с. Выполнение с обеих ног.	Балл	«5» – амплитуда более 180°, туловище вертикально; «4» – амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 175°-160°, туловище отклонено от вертикали; «2» – амплитуда 160°-145°, туловище отклонено от вертикали; «1» – амплитуда 145°, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.
9.	Переднее равновесие на носке одной ноги в течение 5с. Выполнение с обеих ног.	Балл	«5» – амплитуда 180° и более, туловище вертикально; «4» – амплитуда близко к 180°, туловище незначительно отклонено от вертикали; «3» – амплитуда 160°-145°; «2» – амплитуда 135°, на низких полупальцах; «1» – амплитуда 135°, на низких полупальцах, туловище незначительно отклонено от вертикали
10.	Переворот вперед с правой и левой ноги	Балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад; «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения; «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения; «1» – амплитуда всего движения менее 135°
11.	И.П. - стойка на носках. 4 переката мяча по рукам и спине из правой в левую руку и обратно	Балл	«5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и спины; «4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия; «3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках; «2» – завершение переката на плече противоположной руки; «1» – завершение переката на спине
12.	И.П. - стойка на носках в круге диаметром 1 метр. Жонглирование булавами правой рукой. Тоже упражнение другой рукой	Балл	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела; «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали; «3» – 5 бросков на низких полупальцах с

		отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «2» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга; «1» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
13.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства необходимо выполнить все упражнения и получить **средний балл: – не ниже 4,0**

4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования

4.5.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки физической подготовки спортсменов

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 30 м со старта;
- 2) бег на 1000 метров;
- 3) челночный бег 3х10 м;
- 4) 10-секундный бег на месте с максимальной частотой движений;
- 5) прыжок в длину с места;
- 6) прыжок вверх с места;
- 7) прыжки с «прибавками»;
- 8) подтягивание из виса на руках;
- 9) бросок набивного мяча;
- 10) выкрут с палкой;
- 11) наклон вперед.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Предварительно все спортсменки должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировкам.

Инструкция по проведению тестирования:

1. Бег 30 м с высокого старта, сек.

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15-минутной разминки дается старт.

2. Бег на 1000 метров, мин. Условия те же.

3. Челночный бег 3х10 м, сек.

Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией («стартовая» и «финишная» черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (размер стороны около 5 см).

Спортсмен становится за ближней чертой до линии старта и по команде «Старт» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается до линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «Старт» и до пересечения линии финиша.

4. Бег на месте в максимальном темпе, количество беговых шагов.

Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 метра натягивают эластичный резиновый бинт на высоте колена спортсмена согнутого под прямым углом ноги. По команде «Марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резинки (количество касаний умножается на 2).

5. Прыжок в длину с места, см.

Выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

6. Прыжок вверх, см.

Выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

7. Прыжки с «прибавками», количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места.

Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы, в пределах которых спортсмену предстоит производить прибавки. На расстоянии $\frac{1}{4}$ величины максимального результата спортсмена отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающим выполнению упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии $\frac{3}{4}$ максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в двух прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки («прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

8. Подтягивание в висе на перекладине, количество раз.

Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются при вспомогательном движении рук и туловища.

9. Подъем туловища, количество раз в мин.

Спортсменка, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

10. Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы, см.

Выполняется из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старт – положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой.

11. Выкрут рук с палкой, см.

На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Из положения стоя руки внизу хватом палки сверху спортсмен поднимает прямые руки вверх и переводит палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращает палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

12. Наклон вперед, см.

Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком « + », если выше – со знаком « - ».

Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Нормативы для оценки развития физических качеств спортсменов приведены в таблице № 28.

Таблица № 28

Нормативы для оценки развития физических качеств спортсменов

№ п/п	Контрольные упражнения	НП-1	НП-2
1	2	3	4
Общая физическая подготовка			
1.	Бег 30 м (с)	-5,6 -5,8 -6,1	-5,6 -5,8 -6,1
2.	Челночный бег 3 х 10 м (с) -высокий уровень -средний уровень -низкий уровень	-9,0 -9,2 -9,4	-8,8 -9,0 -9,2
3.	Прыжок в длину с места (см) -высокий уровень -средний уровень -низкий уровень	-125 -120 -115	-135 -130 -125
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа -высокий уровень -средний уровень -низкий уровень	-	-

1	2	3	4
Специальная физическая подготовка			
1.	«Мост» лежа (см): -высокий уровень -средний уровень -низкий уровень	-30 см от рук до пяток -40 см от рук до пяток -50 см от рук до пяток	- - -
2.	«Мост» стоя (см): -высокий уровень -средний уровень -низкий уровень	- - -	-20 см от рук до пяток -30 см от рук до пяток -40 см от рук до пяток
3.	Прыжки через скакалку вперед: -высокий уровень -средний уровень -низкий уровень	без учета времени -50 и более раз - от 30 до 50 раз -менее 30 раз	За 30 с -50 и более раз -от 30 до 50 раз -от 20 до 30 раз
4.	Складка вперед: -высокий уровень -средний уровень -низкий уровень	-без ошибок -незначительные ошибки -грубые ошибки	-без ошибок -незначительные ошибки -грубые ошибки
5.	«Рыбка»: -высокий уровень -средний уровень -низкий уровень	-без ошибок -незначительные ошибки -нет исполнения	- - -
6.	Шпагат правый и левый на полу: -высокий уровень -средний уровень -низкий уровень	-на полу, исполнено б/о -ошибки в исполнении -нет исполнения	-1-я рейка -на полу -нет исполнения
7.	Шпагат поперечный: -высокий уровень -средний уровень -низкий уровень	-исполнено б/о -ошибки в исполнении -нет исполнения	-исполнено б/о -ошибки в исполнении -нет исполнения
8.	Наклон вперед, стоя на скамейке: -высокий уровень -средний уровень -низкий уровень		
9.	Подъем туловища назад, вверх за 1 мин.: -высокий уровень -средний уровень -низкий уровень	-20 раз и более -от 10 до 20 раз -до 10 раз	- 25 раз и более -от 10 до 20 раз -менее 10 раз
10.	Подъем прямых ног из положения лежа на спине за 30 с: -высокий уровень -средний уровень -низкий уровень	- 10 раз и более - от 5 до 9 раз - менее 5 раз	-15 раз и более -от 10 до 14 раз -менее 10 раз
11.	Прокруты скакалки назад и вперед (см):		

1	2	3	4
	-высокий уровень -средний уровень -низкий уровень	- от 0 до 25 см -от 25 до 45 см - более 40 см	- от 0 до 25 см -от 25 до 45 см - более 40 см
12.	Равновесие с помощью в сторону: -высокий уровень -средний уровень -низкий уровень	- - -	-нога выше головы -нога на уровне плеча -нога на уровне таза
13.	Прыжки через скакалку на двух ногах	10 прыжков без учета времени	18 прыжков без учета времени

4.5.2. Комплекс упражнений для оценки хореографической подготовки спортсменов

Все упражнения начинают изучать стоя лицом к опоре, держась за нее обеими руками. После освоения экзерсиса лицом к опоре приступают к изучению упражнений, стоя боком к опоре и держась за нее одной рукой, в то время как другая рука открыта на 2 позицию. Все упражнения выполняются поочередно с правой и левой ноги. Для правильного усвоения выворотности ног ряд упражнений сначала изучается в сторону, последнее - вперед и назад. Упражнения исполняются носком в пол и на воздухе под углом около 25°, 45°, 90°. Угол образует опорная и открытая на воздух работающая нога.

Экзерсис у опоры (лицом к опоре только НП-2)

1. Постановка корпуса (правильно поставленный корпус – залог устойчивости (апломб)).
2. Понятие «опорной» и «работающей» ног.
3. Изучение позиции ног (1, 2, 4, 5 позиции).
4. Батман тандю из 1 позиции (в сторону и позже назад).
5. Деми плие по 1, 2 и 5 позициям.
6. Ролевэ по 1, 2, и 5-позициям.
7. Батман тандю жэтэ из 1 позиции в сторону.
8. Батман тандю жэтэ пике из 1 позиции.
9. Деми рон дэ жамб пар тэр (круг по полу).
10. Пассе пар тэр.
11. Положение ноги на ку-дэ-пье (вперед, назад, условное).
12. Изучение пассае из 5 позиции.
13. Батман тандю из 5 позиции.
14. Сотэ по I позиции (позже по 2 и 5 позициям).

Экзерсис у опоры (боком к опоре со 2 полугодия НП-2)

1. Изучение препарасьон (открывание свободной руки на 2 позиции из подготовительного положения).
2. Деми плие (маленькое приседание) по 1, 2, и 5 позициям.
3. Батман тандю (натянутые движения) в 1 позицию.
4. Батман тандю жэтэ в 1 позицию.

5. Рон дэ жамб пар тэр (ан де ор и ан дедан).
6. Батман ролевэ лян (вперед, в сторону, назад).
7. Гран батман тандю жэтэ.
8. Изучение батман ффраппе.
9. Изучение батман фондю.
10. Пор дэ бра (перегибы корпуса).
11. Растяжка ног у опоры.

Экзерсис на середине

1. Изучение позиций рук.
2. Батман тандю из I позиции.
3. Батман тандю жэтэ из I позиции.
4. Позы классического танца (поза круазе вперед и эффасе вперед).
5. Батман ролевэ лян.
6. Гран батман тандю жэтэ.
7. Сотэ по 1, 2 и 5 позициям.
8. Пор дэ бра.

Танцевальные шаги

1. Приставной шаг (вперед, в сторону, назад).
2. Шаг галопа.
3. Шаг польки.
4. Вальсовый шаг (вперед, в сторону - балянсэ).
5. Бег на полупальцах.

Повороты

1. Переступание на 360° (изучение на 90°, 180°).
2. Скрестный поворот (сутеню) - 360°.
3. На одной опорной ноге - 360° (вперед, в сторону).

Растяжки

1. У опоры.
2. На полу (самостоятельно).

4.5.3. Комплекс упражнений для оценки акробатической подготовки спортсменов

В начальной подготовке акробатика используется как средство физической и общей двигательной подготовки. Полуакробатические упражнения обогащают выразительную пластику комбинаций.

Акробатические упражнения развивают гибкость, силу, ловкость, быстроту, точность движений, ориентировку в пространстве, тонкое чувство равновесия и способствуют воспитанию смелости и решительности.

Полуакробатические упражнения обогащают выразительную пластику комбинаций и вносят элемент риска в упражнениях с предметами, подчеркивая спортивную направленность художественной гимнастики.

К основным полуакробатическим упражнениям относят перекаты, являющиеся составной частью кувырка.

Перекат - движение из исходного положения группировки, сидя с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову:

- назад - вперед на спине в группировке (носки оттянуты, руки обхватывают колени);
- в стороны из упора присев или стоя на коленях, лежа на животе;
- в стороны из упора левая нога в сторону, правая на колене, перекат боковой с максимальным разведением обеих прямых ног в стороны; прийти на прямую правую ногу, с опорой на левую, руки в стороны.

Варианты из различных исходных положений оговариваются.

Кувырок вперед - Исходное положение: упор присев, сгибая руки и, наклоня голову влево или вправо, оттолкнувшись ногами, перевернуться через плечо, с перекатом на лопатки, поясницу, таз и прийти в группировку.

Кувырок назад - Исходное положение: группировка. Перекатом через любое плечо прийти в сед на пятки, руки в стороны; в полушпагат; в равновесие на колено правой, левая прямая вытянута назад - вверх.

Полушпагат - Сед на пятке согнутой вперед правой ноги, другая вытянута прямая сзади, туловище вертикально, руки в стороны (то же с другой ноги, смена ног отрабатывается).

Варианты:

- перекаты в сторону с вытянутыми руками и туловищем вперед;
- сидя в полушпагате, согнуть заднюю ногу в кольцо (позиции рук оговариваются).

Шпагат - сед с предельно разведенными ногами, руки в стороны, туловище вертикально.

Мост - дугообразное, прогнутое положение спины к опоре (полу) с опорой руками и ногами.

Техника исполнения на II этапе начальной подготовки. Опускание в мост из положения стоя на чуть разведенных ногах. Для этого необходимо полусгибая ноги, подать бедра вперед и прогибаясь, принять позу моста. Подъем производить толчком рук от опоры и выпрямлением ног.

Кроме того, гимнастки осваивают переворот боком «колесо», с последовательной опорой рука - рука, нога - нога влево и вправо, чередуя элемент с замахом ноги или шагами. Уже к концу I первого года начальной подготовки гимнастки должны выполнять этот элемент со скакалкой без перехватов, не меняя темпа всей композиции.

4.5.4. Оценка двигательной асимметрии и композиционно-исполнительской (интегральной) подготовки спортсменов

Учет особенностей двигательной асимметрии предполагает определение величины ее проявления на верхних и нижних конечностях с помощью так называемого коэффициента асимметрии (A_s), где:

$R_{пр.}$ – результат выполнения контрольного упражнения правой конечностью или в ведущую («удобную») сторону,

$R_{лев.}$ – результат выполнения контрольного упражнения левой конечностью или в неведущую сторону.

Коэффициент асимметрии в пределах 6-10% считается допустимой величиной, не влияющей на успешное освоение двигательных действий.

У гимнасток одним из критериев самоконтроля за уровнем асимметричного освоения упражнений должно быть отсутствие субъективного ощущения «неудобства» при выполнении в правую и левую стороны.

В серию контрольных упражнений без предмета, позволяющих судить о степени двусторонности освоения движения, входят:

- 1) равновесие на одной ноге;
- 2) одноименный поворот на 360°;
- 3) прыжок толчком двумя, ноги врозь;
- 4) наклоны;
- 5) подскоки;
- 6) прыжки со сменой ног (прямых и согнутых);
- 7) прыжки касаясь;
- 8) закрытый и открытый прыжки;
- 9) прыжок выпрямившись с поворотом на 45°.

В подготовительной части занятия (разминка с предметами и без них) гимнасткам рекомендуется выполнять элементы попеременно в правую и левую стороны с преимущественным повторением в неведущую сторону (на каждые 4 повторения элемента ведущей рукой 5-6 повторений неведущей).

В основной части занятия в процессе совершенствования следует повторять их попеременно в обе стороны.

Выполнение упражнений в направлении, противоположном основному (по программе), способствует не только разностороннему освоению движений, но и выполнению качества их исполнения в основном их направлении.

Количество повторений упражнений в обе стороны (в одной серии): в ведущую сторону – 4-5 раз; в неведущую сторону – 2 раза.

Нормативы для оценки композиционно-исполнительской (интегральной) подготовки спортсменов приведены в таблице № 29.

**Нормативы для оценки композиционно-исполнительской
(интегральной) подготовки спортсменов**

№ п/п	Компонент подготовки	Компонент оценки	Результат (баллы)
1	2	3	4
	Содержание произвольных комбинаций	Трудность элементов Рискованность элементов Разнообразие движений телом Специфичность и разнообразие предметных манипуляций Оригинальность элементов и соединений	В-0,6 С-0,3 0,1 0,2 0,2 0,2
	Композиция произвольных комбинаций	Качество музыки и ее соответствие индивидуальности гимнастки Соответствие движений музыке Равномерность распределения трудных элементов Перемещение по площадке, ракурсы движений	0,1-0,3 0,1-0,3 0,2 0,1
	Использование произвольных комбинаций	Техника исполнения элементов и соединений Музыкальность исполнения Выразительность исполнения Амплитудность движений	0,1-0,3 0,1-0,3 0,1-0,3 0,2

Оценку композиционно-исполнительской подготовки целесообразно осуществлять в процессе специальных прикидок с предоставлением при необходимости дополнительных попыток.

Композиционно-исполнительская подготовка в каждом виде многоборья оценивается из 10 баллов вычитанием суммы сбавок по каждому компоненту в соответствии с действующими правилами соревнований

Оценку целесообразно осуществлять тремя бригадами по компонентам подготовки. Запись результатов оценки целесообразно представлять по предложенной методике: сбавки записывать в виде развернутого суммарного выражения, что поможет конкретизировать работу по этому виду подготовки.

4.6. Методические указания по организации и методам медико-биологического обследования

Совместная работа врача и тренера – основа эффективности тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к тренировкам и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (тренировки, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). При этом используются медико-биологические, методы наблюдений и исследований, результаты которых необходимо постоянно сопоставлять и анализировать. В результате комплексно оценивается состояние спортсменов, определяется эффективность режима и методики тренировки, осуществляется качественное управление тренировочным процессом.

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки. При диспансерном обследовании следует проводить беседу со спортсменками о перенесенных заболеваниях, режиме тренировок, о самочувствии; антропометрические измерения; осмотр врачами-специалистами; функциональные исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; лабораторные анализы крови и т.п. В заключении дается оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния, выявляются лимитирующие факторы, способные препятствовать повышению физических нагрузок и успешному выступлению в соревнованиях.

Основные задачи медико-биологического обследования:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменок при занятиях художественной гимнастикой;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Обследование состояния здоровья спортсменок проводится специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Такое медицинское обследование включает:

- анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи;
- обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога.

При необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Заключение по результатам углубленного обследования должно содержать: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический

возраст и его соответствие паспортному; уровень функционального состояния; рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсменок проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсменок; динамики уровня тренированности; соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок, физическим и функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными нагрузками. Результаты тестирования оцениваются по уровню эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки физической работоспособности и функционального состояния спортсменок необходимы стандартные методы тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но проводятся восстановительные мероприятия.

Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной. Спортсменка должна стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое и после нагрузки, т.е. определить процент учащения пульса.

Частоту сердечных сокращений в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки – за X. Например, пульс до нагрузки за 10 секунд был равен 12 ударам (100%), а после выполнения нагрузки на 1-й минуте восстановления – за 10 секунд 20 ударам. Рассчитывается процент учащения пульса по формуле: $X = ((20 - 12) \times 100\%) / 12$. Расчеты показывают, что пульс после нагрузки участился на 67%.

О приспособлении организма к нагрузкам (ходьбе, бегу, плаванию и др.) судят по реакции восстановления пульса за 3 мин. Для этого рассчитывают коэффициент восстановления пульса по формуле:

$KBP = (ЧСС(\text{через } 3 \text{ мин после нагрузки}) \times 100\%) / ЧСС(\text{сразу после нагрузки})$, где

КВП – коэффициент восстановления пульса,

ЧСС – частота сердечных сокращений.

Если КВП менее 30%, то это свидетельствует о хорошей реакции восстановления организма после нагрузки, о хорошем приспособлении к ней.

Одним из простых и достаточно информативных тестов, с помощью которого можно определить уровень физической подготовленности спортсменок разного возраста, является 12-минутный тест, предложенный

К. Купером. Тест состоит в определении расстояния (в м, км), которое занимающийся может проплыть или пробежать за 12 мин.

Чтобы проверить соответствие нормы массы тела, можно воспользоваться весоростовым индексом Кетле:

Масса тела (в г)/Длина тела (в см).

Нормальным считается такой вес, когда на 1 см длины тела приходится у мужчин 350-400 г, у женщин – 325-375 г. Масса тела недостаточна при значениях индекса меньше 300 и чрезмерна при величине показателя более 500 г на см роста (длины тела).

При занятиях физическими упражнениями важно знать, как реагирует нервно-мышечная система на физические упражнения. Мышцы обладают важными физиологическими свойствами: возбудимостью и сократимостью. Сократимость мышц, а значит, и мышечную силу можно измерить. В практике обычно измеряется сила кисти ручным динамометром и высчитывается так называемый силовой индекс путем деления величины силы (показанной на динамометре) на массу тела. Средняя величина силы кисти у мужчин равна 70-75% массы тела, у женщин – 50-60%.

Например, сила правой кисти равна 52 кг, а масса тела – 76 кг, тогда силовой индекс для кисти равен: $(52/76) \times 100\% = 68,4\%$.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов – двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность.

Одни и те же биохимические методы и показатели могут быть использованы для решения различных задач. Так, например, определение содержания лактата в крови используется при оценке уровня тренированности, направленности и эффективности применяемого упражнения, а также при отборе лиц для занятий отдельными видами спорта. В зависимости от решаемых задач изменяются условия проведения биохимических исследований. Поскольку многие биохимические показатели у тренированного и не тренированного организма в состоянии относительного покоя существенно не различаются, для выявления их особенностей проводят обследование в состоянии покоя утром натощак (физиологическая норма), в динамике физической нагрузки либо сразу после нее, а также в разные периоды восстановления.

При обследовании спортсменов применяются различные типы тестирующих физических нагрузок, которые могут быть стандартными и максимальными (предельными). При выборе тестируемых нагрузок следует учитывать, что реакция организма человека на физическую нагрузку может зависеть от факторов, непосредственно не связанных с уровнем тренированности, в частности от вида тестируемого упражнения, специализации спортсмена, а также от окружающей обстановки, температуры среды, времени суток и др. Выполняя привычную для себя работу, спортсмен может осуществить большой ее объем и добиться значительных метаболических сдвигов в организме. Особенно отчетливо это проявляется при тестировании анаэробных возможностей, весьма специфичных и в наибольшей степени проявляющихся только при работе, к которой спортсмен адаптирован.

Используемые тестируемые нагрузки, специфические по мощности и продолжительности, должны соответствовать нагрузкам, используемым спортсменом в процессе тренировки. Важным условием применения тестируемых физических нагрузок является точное установление их мощности либо интенсивности и длительности.

К тестированию, как и к занятиям спортом, особенно с максимальными нагрузками, должны допускаться только полностью здоровые спортсмены, поэтому врачебный осмотр должен предшествовать другим видам контроля. Контрольное биохимическое тестирование проводится утром натощак после относительного отдыха в течение суток. При этом должны соблюдаться примерно одинаковые условия внешней среды, которые влияют на результаты тестирования.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников

1. Аверкович Э.П. Анализ произвольный упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнастов: Автореферат. – М., 1980 г.
2. Боброва Г. Искусство грации. – М., 1986 г.
3. Боброва Г. Художественная гимнастика в школе. – М., 1978 г.
4. Грациозо Чеккетти. Полный учебник классического танца. – М., 2007 г.
5. Женская гимнастика / Под ред. Л. Лансон. – М., 1976 г.
6. Карпенко Л.А. Академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта – Родина олимпийской художественной гимнастики: Учебное пособие. – СПб., 1999 г.
7. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие. – М., 2007 г.
8. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры. – М., 2003 г.
9. Качетджиева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М., 1985 г.
10. Кирсанов В. Спорт, музыка, грация. – М., 1984 г.
11. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М., 1984 г.
12. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. – М., 1972 г.
13. Мироненко В.В. О структуре выразительных движений. – М., 1977 г.
14. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: Метод. рек. / Под ред. Н.А. Овчинникова. – Киев, 1991 г.
15. Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики». / Сост. И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. – М., 1986 г.
16. Рабочие программы. Физическая культура. Гимнастика. / Под ред. И.А. Винер. – М., 1986 г.
17. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание в художественной гимнастике. – М., 1989 г.
18. Сивакова Д. Уроки художественной гимнастики. – М., 1968 г.
19. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учебное пособие. / Сост. М.А. Говорова, А.В. Плешкань. – М., 2001 г.
20. Тарасов Н.Н. Классический танец. – М., 1971 г.
21. Токарев С. Гимн гимнастике. – М., 1984 г.
22. Шишманова Ж. Большой путь. – М., 1980 г.
23. Шипилина И. Хореография в спорте. – Ростов-на-Дону, 2004 г.
24. Художественная гимнастика. / Под ред. Л. Орлова. – М., 1973 г.
25. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Т. Лисицкой. – М., 1982 г.

26. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры. / Под общей ред. Л.А. Карпенко. – Москва, 2003 г.

27. Художественная гимнастика. / Под ред. Ю. Шишкаревой, Л. Орловой. – М., 1954 г.

28. Шолих М. Круговая тренировка. – М., 1967 г.

5.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Художественная гимнастика. Видеотрансляции чемпионатов России.
2. Художественная гимнастика. Видеотрансляции чемпионатов мира.
3. Видеоуроки по художественной гимнастике.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации –
<http://www.minsport.gov.ru>.

2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края –
<http://www.kubansport.ru>.

3. Всероссийская федерация художественной гимнастики –
<http://www.vfrg.ru>.

4. Российское антидопинговое агентство – <http://www.rusada.ru>.

5. Всемирное антидопинговое агентство – <http://www.wada-ama.org>.

6. Олимпийский комитет России – <http://www.roc.ru>.

7. Международный олимпийский комитет – <http://www.olympic.org>.

8. Информационный портал «Спортсправка» –
<http://www.sportspravka.com>.

9. Видео. Обучающие уроки по художественной гимнастике –
<http://gimnastika-rodniki.jimdo.com>.