

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

МИНИСТЕРСТВО ПО ДЕЛАМ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

БАБИНА ЕКАТЕРИНА ВИКТОРОВНА

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УСПЕШНОСТЬ ОСВОЕНИЯ
УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ ГИМНАСТОК 8-10 ЛЕТ

Направление образования 5А 810201 «Спортивная деятельность (по видам
деятельности)

ДИССЕРТАЦИОННАЯ РАБОТА

На соискание степени магистра педагогика

Работа рассмотрена и допускается к защите
Зав. кафедрой теории и методики гимнастики

Доц. ЭШТАЕВ А.К. _____
« ____ » _____ 2012 г.

Научный руководитель

доцент Умаров М.Н.

ТАШКЕНТ - 2012 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
ГЛАВА I Общая характеристика системы спортивной подготовки гимнасток	9
1.1 Цель, задачи, компоненты и содержание спортивной подготовки	9
1.2. Средства спортивной подготовки в художественной гимнастике	12
1.3. Принципы спортивной подготовки гимнасток	13
1.4 Методы спортивной подготовки гимнасток	15
1.5 Основы техники, классификация и методика обучения упражнениям без предмета	16
1.6 Общая характеристика и история возникновения упражнений с предметами	20
1.7 Биомеханические основы классификации упражнений с предметами	22
1.8 Правила обучения упражнениям с предметами	28
1.9 Основы техники упражнений с предметами	29
1.10 Методика обучения упражнениям с предметами	32
Выводы по первой главе	33
Глава 2 Задачи, методы и организация исследований	38
2.1 Задачи исследования	38
2.2 Методы исследования	38
2.3 Организация исследования	57
ГЛАВА 3 Экспериментальное обоснование структуры и последовательности распределения средств физической и технической подготовки в учебно-тренировочном процессе юных гимнасток 8-10 лет	59

3.1. Содержание и методика работы на этапе специализированной подготовки гимнасток 8-10 лет	59
3.2 Информационная значимость критериев оценки способностей	61
3.3 Методика обучения упражнениям с предметами в процессе учебно-тренировочного занятия	67
3.4 Действия гимнастки при выполнении упражнений с предметами	72
3.5 Методические особенности обучения упражнений с предметами гимнасток экспериментальной группы (Табл.3.2, Приложение 4)	74
3.6 Методика комплексной специально-физической и технической подготовки в художественной гимнастике	80
Выводы	89
Практические рекомендации	90
Список использованной литературы	92
Приложение	98

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы. В Республике Узбекистан физическая культура и спорт стали одним из приоритетов государственной политики, о чем свидетельствуют принятые Законы «Об образовании» (1), "О Национальной программе по подготовке кадров» (2), «О физической культуре и спорте» (3), а также ряд важнейших Указов и Постановлений Кабинета Министров РУз, направленных на совершенствование системы подготовки юных и взрослых спортсменов (5).

Указ Президента Республики Узбекистан "О создании фонда развития детского спорта Узбекистана" от 24 октября 2002 г. и Постановления Президента Республики Узбекистан от 27.08.2011 г. № ПП-1608 «О создании Республиканской специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по художественной гимнастике» - еще одно свидетельство заботы руководства о подрастающем поколении, его физическом развитии. По нашему мнению, практическая реализация исторических по своей значимости документов открывают широкие перспективы для развития самых популярных и любимых детьми видов спорта. Помогает усилить их популяризацию среди учащихся всех возрастов. Внедрить в систему народного и спортивного образования критерии, позволяющие с ранних периодов занятия спортом выявлять наиболее одаренную молодежь, будущего резерва Олимпийских сборных команд нашей страны (4,6,7).

При этом, по мнению Президента Республики Узбекистан И.А.Каримова первостепенная роль должна отводиться науке "...наши перспективы, наше развитие во многом зависят от сегодняшних исследований ученых, от их подвижничества и самоотверженности, высоких творческих способностей и разумных рекомендаций"(8).

Возрастающая конкуренция на мировом гимнастическом помосте предполагает, что первенство будет сохраняться за теми спортсменками, которые смогут сочетать разноструктурную сложность с виртуозным исполнением и особой выразительностью, эмоциональностью, артистизмом. Поэтому

требуется еще более качественный подход к специальной хореографической подготовке, основывающейся на принципах индивидуализации и опережающего развития в постоянно меняющихся условиях, в которых функционирует гимнастика (10,18,19,22,25,26, 41,45,54,55,57,62,64,66,67) .

Несмотря на явную гимнастическую специфичность, понятие «выразительное движение» относится к области проявления функций высшей нервной системы на этапе становления высшего спортивного мастерства спортсменки. Этим термином в научных исследованиях обозначается внешнее выражение психических состояний: в мимике, в пантомимике, экспрессии.

По определению теоретиков спортивных видов гимнастики (17,25, 28,30,31,32,34,45,67), одной из положительных сторон художественной гимнастики является обеспечение гармоничности развития организма девочек благодаря многообразию ее средств. Некоторые возможности двигательных функций женского организма зависят от его морфологических, физиологических и психических особенностей. В связи с этим женскому организму необходимы такие физические упражнения, которые обеспечили бы не только общее физическое развитие, но и отвечали особенностям женской моторики. Именно такие упражнения включает в себя художественная гимнастика (9, 39,47, 55,69).

По мнению Н.А.Овчинниковой, Е.В. Бирюк (1991); Л.А. Карпенко (2000); И.А. Винер (2003);Ж.А. Белокопытовой, А.М. Дячук (2010) специальное развитие психо - физиологических функций и физических качеств необходимо для эффективного выполнения гимнастических упражнений. Специальная выносливость и высокий уровень работоспособности требуется гимнасткам и в связи с обилием стартов в одном соревновании: по 3-4 дня соревнований подряд, включая 2-4 выступления в день. По мнению теоретиков художественной гимнастики это влечет за собой многократное повторение стартовых состояний без достаточной физической "разрядки" и расслабления, что в итоге приводит к большому утомлению функциональной системы организма гимнасток.

Разрешение вышеотмеченной группы задач является актуальной, специфичной, полифункциональной и весьма сложной.

Степень изученности проблемы. Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой) в сочетании с движениями без предмета, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются ее основным содержанием (12,13,16,17,18,28,33,39,66,67,68).

Спортивное мастерство гимнасток складывается из следующих компонентов: трудности программ, артистизма композиции и качества исполнения (9, 21,22,30, 32,39,50,67).

Трудность – это суммарная техническая ценность комбинаций, определяемая сложностью элементов тела и предмета, соединений и их количеством.

Артистизм – основной задачей артистизма в том, чтобы донести до зрителей эмоции и выразить идею, используя следующие три аспекта: музыкальное сопровождение, художественный образ и пластическую выразительность (хореография).

Качества исполнения – выполнение первого и второго компонентов без ошибок.

В процессе развития спортивного мастерства гимнасток требования к различным компонентам были не равнозначны. Большое время уделялось то одному, то другому компоненту. И зависело это зачастую от требований основного управляющего документа в разных олимпийских циклах – правил соревнований. Однако в художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением (10,12,16,35, 37, 41, 48,49,51,66,67,68).

Важное требование, предъявляемое гимнастке при исполнении композиции – это создание эмоционально-двигательного образа на основе личного

восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении технически сложных композиций.

Большую роль в творческих поисках композиционных форм соревновательных программ играет музыка (9,14, 30,38,54,55,60,61,65,66,67,69). Характер и эмоциональное содержание музыкального произведения должны отвечать индивидуальным особенностям гимнастики (физическим, техническим, психологическим, выразительным, возрастным и т.д.) Чем выше мастерство, музыкальность, культура движений гимнастики, тем больше ее возможности.

Еще одним аспектом исполнительского (технического) мастерства гимнастики является хореографическая подготовка (15,60,29,38,39,41,46,69). 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. Понятие «хореография» включает в себя все то, что относится к искусству танца: классического, народного, историко-бытового, современного. Хореография позволяет обогатить двигательную культуру гимнасток и расширить арсенал их выразительных средств, повысить артистичность исполнения.

Указанные обстоятельства делают актуальным наше специальное научное исследование, которое поможет раскрыть содержание методики обучения техники упражнений с предметами и обеспечит успешность выполнения гимнастических соревновательных действий.

Цель исследования: повысить уровень спортивно-технического мастерства юных гимнасток 8-10 лет на этапе специализированной подготовки посредством реализации наиболее значимых факторов, эффективно влияющих на успешность обучения упражнений с предметами.

Предмет и объект исследования: система подготовки юных гимнасток учебно-тренировочной группы по художественной гимнастике. Факторы

обуславливающие успешность обучения упражнений с предметами в процессе учебно - тренировочных занятий в СДЮСШОР.

Рабочая гипотеза: предполагалось, что разработка и внедрение в учебно-тренировочный процесс:

- упражнений направленных на развитие специально- двигательной подготовленности юных гимнасток;

- подводящее – развивающих комплексов по специально- физической подготовке;

- рациональной методики обучения упражнений с предметами позволят повысить уровень специально-физической и на их основе техническую подготовленность юных гимнасток 8-10 лет.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- установлена цель и задачи СФП и СТП юных гимнасток 8-10 лет на специализированном этапе подготовки.

- разработана и экспериментально обоснована оптимальная последовательность обучения упражнений с предметами в процессе учебно-тренировочных занятий;

- апробированы и предложены в практику тренировки комплексы, направленные на поэтапное развитие двигательных способностей и контроля за уровнем специально-физической и технической подготовленности юных гимнасток;

- выявлена значимость и практическая целесообразность разработанной методики обучения программных упражнений с предметами и формы контроля над процессом их реализации в условиях контрольных и официальных соревнований.

Практическая и теоретическая значимость:

- экспериментально обоснованная методика обучения упражнений с предметами позволит успешно сформировать двигательный навык и освоить программные требования квалификационной программы на специализированном этапе подготовки;

- поэтапная реализация разработанных комплексов по специально - физической и технической подготовке позволит не только повысить уровень СФП и СТП юных гимнасток, но и проводить комплексный контроль за базовыми видами подготовки в условиях СДЮСШОР по художественной гимнастике.

- результаты исследования могут быть использованы как практический и методический материал в учебном процессе учащихся и студентов специализированного учебного заведения.

Вопросы выносимые на защиту:

- факторы влияющие на повышении уровня развития специально-двигательных способностей гимнасток на основе последовательного освоения программных, соревновательных упражнений с предметами;

- поэтапное, тренировочное воздействие программных упражнений с предметами и разработанных комплексов по СФП и СТП на процесс формирования двигательного навыка у юных гимнасток 8-10 лет;

- эффективность развивающих и подготовительных комплексов по СФП и СТП, и их практическая значимость в процесса становления спортивного мастерства юных гимнасток.

ГЛАВА I ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК

1.1 Цель, задачи, компоненты и содержание спортивной подготовки

Художественная гимнастика - это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку (9,10,12,16,18,22,24,34,50, 53,67,68).

Главная цель спортивной подготовки гимнасток - это победа на Олимпийских играх - соревнования самого высокого ранга далее следуют победы на чемпионатах мира, Европы, страны и т.д.

Частной целью тренировки гимнасток является освоение разрядных нормативов мастера спорта, кандидата в мастера спорта и т.д.

Задачи спортивной подготовки в художественной гимнастике в самом общем виде могут быть сведены к следующему:

1. Всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма занимающихся.
2. Соразмерное развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости.
3. Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, мастерство в олимпийских видах необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.
4. Воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств.
5. Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

Спортивное гимнастики развивается и оценивается по трем направлениям:

1. Содержание соревновательных программ;
2. Композиция соревновательных упражнений;
3. Исполнение соревновательных композиций.

Содержание соревновательных программ гимнастов определяется двигательными действиями, выполняемыми в процессе соревнований на оценку, их качественными и количественными показателями. С количеством соревновательных действий разобраться достаточно просто, важно иметь только установку, что считать соревновательным действием: элемент, соединение, блок соединений или другое (10,11,22,18,32,34,35,43,44,53,66). Гораздо сложнее разобраться и учесть качественные показатели двигательных действий

гимнасток. К качественным показателям движений необходимо относить следующие:

а) разнообразие движений, которое предполагает использование в соревновательных программах движений из всех (или почти всех) известных структурных групп движений как без предмета, так и с предметами;

б) трудность движений, которая достаточно четко регламентируется правилами соревнований. По технической ценности элементы распределены на десять групп: А - 0,1 балла, В - 0,2 балла, С - 0,3 балла, Д - 0,4 балла, Е - 0,5 балла, F - 0,6 балла, G - 0,7 балла, Н - 0,8 балла, Ю,9 балла, J-1.0 балл. Дополнительную трудность создают также различные более или менее трудные движения предметами;

в) рискованность движений в художественной гимнастике связана с объективной угрозой невыполнения элемента при малейшей неточности в исполнении. Наличие рискованных элементов в спортивных программах свидетельствует о совершенстве, тонкости технического мастерства гимнасток;

г) оригинальность элементов предполагает наличие в спортивных программах неожиданных, непривычных, редких или впервые исполняемых движений. Оригинальность - это творчество, поиск, выход за рамки общепринятого и, в конечном итоге, общее движение вперед.

Композиция - в широком смысле - это единое творческое построение под музыку отдельных элементов и соединений в соответствии с правилами соревнований и тенденциями развития гимнастики (9). В узком смысле композиция - это распределение (архитектоника) элементов в любом творческом произведении: художественном, научном, спортивном.

В выступлениях гимнасток целесообразно различать:

а) временную композицию - последовательность распределения элементов;

б) пространственную композицию - распределение элементов в пространстве.

Качество композиций определяется: во-первых, выполнением гимнастических требований и, во-вторых, следованием художественным принципам.

Исполнение или исполнительское мастерство включает следующие компоненты:

а) технические - связанные с эффективностью техники, с тем, насколько безукоризненно, точно, чисто, уверенно, легко и непринужденно выполняются элементы, соединения и вся композиция;

б) физические -связанные с физическими характеристиками движений гимнасток: амплитудностью, динамичностью, стремительностью, наличием большой амплитуды, высоких и далеких полетов, скоростью движений;

в) эстетические компоненты предполагают хорошую статическую и динамическую осанку, высокую культуру движений - элегантно, грациозное и изящное, пластичное и целостное исполнение;

г) музыкально-выразительные компоненты исполнительского мастерства предполагают соответствие движений музыке, ее характеру, темпу, ритму, динамике и эмоциональной насыщенности исполнения.

Обобщающими категориями исполнительского мастерства в гимнастике являются: виртуозность, оригинальность и выразительность (18,22,49,51,55,68,65,69).

Виртуозность - это безошибочное исполнение на большой скорости и амплитуде движений.

Оригинальность - это необычность, новизна исполнения, проявляющаяся в новых элементах и соединениях, необычной манере исполнения, в музыке и связи с ней.

Выразительность - это содержательно целесообразная эмоциональная насыщенность исполнения соревновательных упражнений.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике - это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся (39,44,53,67).

В содержании спортивной подготовки принято выделять следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку (табл. 1.1).

Таблица 1.1

Виды и компоненты спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		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, в ходе практических занятий, Самостоятельная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
6.	Соревновательная	Соревнования, Модельные тренировки, Прикидки	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений

1.2. Средства спортивной подготовки в художественной гимнастике

В спортивной подготовке гимнасток применяются упражнения и сопутствующие мероприятия трех типов: основные (соревновательные), вспомогательные (тренировочные) и восстановительные (10,11,12,16,20,21,27,30,38,39,47, 50,52,61,60,67,69). Основные средства - это упражнения, из которых составляются соревновательные программы гимнасток; вспомогательные - это те, что применяются только в тренировочном процессе с целью всестороннего и гармоничного развития гимнасток; восстановительные средства особо значимы на этапе высшего спортивного мастерства, так как позволяют гимнасткам выполнять необходимый объем работы без ущерба для здоровья (Табл.1.2).

Важное значение в обеспечении качества учебно-тренировочного процесса имеют также специальное оборудование, инвентарь и технические средства обучения: аудио и видео, тренажеры.

Классификация средств художественной гимнастики

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

1.3. Принципы спортивной подготовки гимнасток

Принципы - это наиболее общие положения управления тренировочным процессом (Табл. 1.3). В спортивной подготовке занимающихся художественной гимнастикой следует руководствоваться тремя группами принципов: общепедагогическими (дидактическими), спортивной тренировки и методическими принципами подготовки гимнасток (24,34,35,43,44,49,53,66,67).

Таблица 1.3

Классификация принципов спортивной подготовки

№ п/п	Группа принципов	Название принципов	Сущность принципов
1	Общепедагогические	Воспитывающего обучения	Воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности.

		Сознательности и активности	Формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности.
		Доступности и индивидуализации	Учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха.
		Наглядности	Создание правильного представления (точного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия.
		Прочности и прогрессирования	Достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований.
2	Спортивной тренировки	Направленности к высшим достижениям	Полное развитие способностей занимающихся и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга.
		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.
		Максимальности 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.
3.	Методические принципы 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.

1.4 Методы спортивной подготовки гимнасток

Метод - это принципиальный путь (способ) решения той или иной задачи. **Методические приемы** - это конкретные способы действия преподавателя в реализации того или иного метода (табл. 1.4)

В художественной гимнастике широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, а также вспомогательные методы: помощи, идеомоторный и музыкальный (9,12,16,17,30,35,40,47,48,52,67).

Таблица 1.4

Методы спортивной подготовки

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

1.5 Основы техники, классификация и методика обучения упражнениям без предмета

Специфические упражнения - это условное название наиболее специфических для художественной гимнастики движений (10,12,25,29,30, 37,48, 50,58,59,66,68). Они отражают одну из основных особенностей художественной гимнастики - целостность движений, которая "заключается в том, что движения отдельными частями тела гимнасток сопровождаются дополнительными, иногда едва заметными движениями других звеньев, как близлежащих, так и отдаленных".

В настоящее время специфические упражнения не относятся к числу наиболее важных фундаментальных элементов спортивных программ по художественной гимнастике. Одни считают их слишком простыми, другие - трудными, третьи - не отражающими современный стиль, четвертые - не подлежащими судейству. Но стоило только ввести в упражнение с мячом специальное требование - выполнение волны, и гимнастки всего мира стали её делать. А пластичные гимнастки, гимнастки с высокой культурой движений фрагментарно включают специфические упражнения в исполнение большинства своих движений.

К тому же, как отмечают Н.А. Овчинникова, Е.В. Бирюк (50), волны и взмахи являются уникальным средством совершенствования вестибулярной устойчивости. К специфическим упражнениям художественной гимнастики относятся:

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

Пружинные движения характеризуются одновременным сгибанием и последующим разгибанием во всех суставах с определенной скоростью и степенью мышечного напряжения (в зависимости от музыки). Их отличает слитность и упругость.

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

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

Наклоны и равновесия

Наклоны — это сгибание туловища в различных направлениях, с различной амплитудой и в разных исходных (пусковых) положениях.

Наклоны широко используются в художественной гимнастике как самостоятельные элементы и как составляющие других движений: равновесий, поворотов, прыжков, акробатических и партерных движений.

Различаются наклоны:

- а) по направлению;
- б) по амплитуде или глубине;
- в) по исходному (пусковому) положению или по опоре.

Для того, чтобы сформировать умение длительно удерживать положение тела в наклоне, можно включать в урок задания у опоры, задания по СФП.

Следует отметить, что на этапе совершенствования техническая и специальная физическая подготовки тесно переплетаются и взаимно заменяют друг друга. На этом этапе особо одаренные гимнастки, максимально реализуя свои индивидуальные особенности, способны проявлять двигательное творчество и совместно с тренером создавать уникальные "авторские" элементы. Так возник ряд элементов Кабаевой, Пейчевой, Утяшевой, Чащиной и др.

Равновесия

Равновесия как технические элементы - это стойки на одной ноге или колене с разными положениями туловища, рук, и безопорной ноги в условиях, требующих умения сохранять устойчивость.

Равновесия как функция или как двигательное качество — это способность сохранять устойчивость. Как способность, равновесие необходимо для выполнения абсолютно всех элементов художественной гимнастики.

Способность сохранять устойчивость зависит от деятельности вестибулярного, двигательного и зрительного анализаторов, а также от мышечного тонуса тела.

В основе техники равновесий лежат физические законы (25). В соответствии с ними, равновесие сохраняется, если центр тяжести тела (ЦТТ) проектируется на площадь опоры. Степень устойчивости зависит от двух факторов: площади опоры и высоты расположения ЦТТ. Чем больше площадь опоры и ниже ЦТТ, тем устойчивее равновесие и его технически легче выполнить,

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

К профилирующим комбинациям можно отнести:

- Соединения из 2-х, 3-х и более равновесий переводом ноги (с опусканием и без опусканий на всю стопу).
- То же но с изменением положения туловища и опорной ноги.
- Комбинирование 1-го и 2-го способов.
- Соединения из равновесий на одной ноге, в приседе на одной ноге и на колене.

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

Повороты в художественной гимнастике

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

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

Скорость поворота определяется следующими факторами:

- Силой отталкивания от опоры.
- Движением маховых звеньев рук и свободной ноги в сторону вращения.
- Силой трения, зависящей от площади опоры и характера покрытия.
- Позой гимнастки во время поворота, от которой зависит момент инерции тела гимнастки (чем меньше этот показатель, тем больше скорость поворота). Действия гимнастки, обеспечивающие приближение масс (звеньев) те-

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

Прыжки в художественной гимнастике

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

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

Силами, содействующими высокому вылету, являются:

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

Силами, препятствующими высокому вылету, являются:

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

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

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

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

- 1 – быстрое движение ног в нужном направлении,

2– быстрое сгибание ног нужным образом,

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

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

Акробатические и партерные элементы

Акробатические элементы широко применяются во всех спортивных видах гимнастики: акробатике, спортивной и художественной гимнастике. Отличительной особенностью акробатических упражнений является их искусственность, то есть отвлеченность от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки (20,45, 52,60,61,67).

Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову.

Основным механизмом акробатических движений является вращение тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счет вращения вокруг горизонтальных осей: фронтальной - движение вперед и назад и сагитальной - движение в сторону.

1.6 Общая характеристика и история возникновения упражнений с предметами

Упражнения с предметами составляют основное содержание соревновательных программ по художественной гимнастике. Соревновательные комбинации гимнасток высшей квалификации представляют собой сплав разнообразных движений телом с различными движениями предметами выполняемые в сочетании с музыкой (9,13,16,18, 22, 29,30, 35,39,49,68,67,68).

Применяемые в художественной гимнастике предметы отличаются по форме, фактуре и размерам.

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

Обруч - это предмет в форме круга, внутренним диаметром 80-90 см, толщиной (поперечным диаметром) 0,8-1,5 см, весом минимум 300 грамм,

сделанный из пластмассы. Ранее применялись обручи из дюралюминия и дерева. Цвет по выбору.

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

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

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

Для занимающихся художественной гимнастикой младшего и среднего возраста не только разрешается, но и рекомендуется применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Предметы, применяемые в художественной гимнастике, были отобраны из разных источников.

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

Упражнения с обручами использовала в работе с детьми одна из основательниц художественной гимнастики Е.Н. Горлова ещё в 20-е годы.

Впервые с дюралюминиевыми обручами выступили 250 студенток ГАФК имени П.Ф. Лесгафта в 1946 году и с этого момента они вошли в отечественную программу художественной гимнастики. В международную программу вошли вначале деревянные обручи в 1967 году, но позднее они были вытеснены пластмассовыми.

Лента стала известна как предмет для танцев благодаря балету Рейнгольда Глиера «Красный мак» в 1927 году. Идея танца с лентой принадлежала её первому исполнителю Асафу Мессереру, который в детстве видел подобный танец в исполнении бродячих китайских фокусников. В отечественной художественной гимнастике лента начала применяться сразу же, но в первой классификационной программе она была лишь произвольным упражнением, а с 1954 года стала обязательным предметом. В международную программу лента вошла в 1971 году.

Упражнения с булавами широко использовались еще в середине 19 века в чешской Сокольской гимнастике, затем в середине 20 века они применялись в спортивной гимнастике. В отечественной программе художественной гимна-

стики они появились с 1950 года, но в 1960 году были заменены вымпелами. Однако в международной программе в 1973 году признание получили именно булавы.

1.7 Биомеханические основы классификации упражнений с предметами

Предметы художественной гимнастики хоть и имеют разную форму, фактуру, размеры и требуют к себе специфического подхода, но всё же с точки зрения техники как способа движения, у них есть общее - все они физические тела и их движения подчиняются общим законам механики (24,25,39,43,44,53,67). С точки зрения механики предметы, как физические тела, могут совершать:

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

В упражнениях с предметами предмет может находиться:

- в связанном положении - в руке, на ноге, на туловище;
- в свободном положении - без гимнастики.
- находясь в связанном положении, предмет может:
 - двигаться вместе с движением руки (ноги, туловища) - тогда по отношению к предмету действия гимнастики достаточно обозначить как удержание или баланс;
 - предмет может двигаться в руке единственно возможным способом - вращаться, то есть гимнастка может совершать вращательные движения;
 - предмет может двигаться вместе с рукой и в руке, то есть совершать весьма разнообразные по конфигурации движения, которые условно могут быть названы «фигурные движения».

Находясь в свободном положении, предмет может:

- лететь, то есть находиться в безопорном положении, что происходит в результате выпуска, выброса или отскока предмета, поэтому эту группу движений справедливо назвать «бросковые движения»;
- предмет может свободно катиться по полу или телу гимнастки и, естественно, что эти движения называются перекатными движениями.

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

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

1. Удержание и баланс.
2. Вращательные движения.
3. Фигурные движения.
4. Бросковые движения.
5. Перекатные движения.

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

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

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

Удержание и баланс предметов

Разная форма предметов предопределяет разные способы удержания предметов (39,40,53,60,67), (табл. 1.5).

Скакалка обычно удерживается за два конца хватом за узелки: узелок располагается на середине ладони, пальцы сжимаются в кулак и зажимают узелок, скакалка проходит между большим и указательным пальцами. Хват не должен быть слишком сильным, чтобы скакалка могла двигаться, находясь в кулаке. Кроме этого, скакалку можно держать: за один конец; за два конца одной рукой; за середину одной и двумя руками; за середину и конец: сложенной в 2-4 раза одной и двумя руками.

Таблица 1.5

Классификация упражнений с предметами

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
1	2	3
Броски и переброски	прямые обводные крученые нетипичным захватом двух предметов	боковые, лицевые, горизонтальные под руку, ногу, плечо, за спину по различным осям ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол телом	вперед, назад, в сторону кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой

Ловли	простые обводные сложные нетипичным хватом	вперед и над собой, сбоку под рукой, ногой, за спиной, за головой в перекат, обкрутку, вращение и др. на ногу (и), на туловище, за конец, и за середину предмета
Передачи	Простые обводные	перед собой и над собой под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	по полу по телу	вперед, назад, в сторону, обратный, по дуге по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней и боковой поверхности туловища и ног, в разных плоско- стях
Вращения	на руках на туловище на ногах	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях без и со смещением на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу на теле	без и сообщением на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям без и со смещением
Обкрутки	рук (и) туловища ног (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча всей руки шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища стопы, глени, всей ноги
Фигурные движе- ния	круги восьмерки спирали змейки мельницы	малые, средние и большие в разных плоскостях вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращения- ми, в петлю скрестно), узким хватом через движущийся предмет	вперед, назад и в сторону; с различным положением тела катящий- ся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над поллом
Элементы вхо- дом в предмет	надеванием набрасыванием шагом прыжком	махом вперед, назад, внутрь, наружу горизонтально и с вращением вперед, назад и в сторону в специально подготовленный и авто- номно движущийся предмет (катящийся, вертящийся и т.п.)
Складывание предметов	соединением концов пооче- редными пере- хватами задева- нием части тела обкручиванием	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой рук (и), ног (и), туловища

Обруч обычно удерживается одной рукой и имеет два способа хвата:

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

В связи с тем, что обруч - плоский предмет, его положение и движения различаются по плоскостям: лицевой; боковой; горизонтальной; наклонной.

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

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

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

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

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

Булавы обычно удерживаются за головку двумя способами:

- жестким хватом (как палочку ленты);
- свободный хват (как концы скакалки).
- Кроме этого, булавы иногда удерживаются:
- за середину шейки (как жесткий хват обруча);
- за тело (таким лее способом, как и за шейку).

Вращательные движения предметами

Вращательные движения предметами - это круговые движения кистью.

Вращательные движения **классифицируются:**

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

Неполное круговое движение называется махом или покачиванием.

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

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

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

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

Обкрутки могут быть: руки; ноги; шеи; туловища; всего тела.

Кроме того, что вращательные движения различаются по типу вращений, они различаются по плоскости движений: лицевой; боковой; горизонтальной; наклонной.

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

Фигурные движения предметами

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

Фигурные движения классифицируются:

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

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

1. Круги: малые; кистью, средние; локтем, большие; от плеча.

2. Мельницы - сочетание малых кругов в определенной последовательности:

а) двухтактные - два последовательных круга справа от кистей, затем два последовательных круга слева от кистей;

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

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

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

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

Но плоскости выполнения фигурные движения могут быть: лицевые; боковые; горизонтальные; наклонные; круговые.

Бросковые движения предметов

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

1. По способу перехода предмета в безопорное положение: а) выбросом - броски; б) выпуском - переброски; в) отскоком - отбивы.
2. По способу движения бросающей части тела: а) махом; б) разгибом.
3. По части тела, осуществляющей бросковое движение: а) рукой или её частью; б) ногой или её частью; в) туловищем;
4. По направлению: а) вверх; б) вперед-вверх; в) назад - вверх; г) в сторону - вверх;
5. По наличию условного препятствия: а) под руку; б) под ногу; в) под плечо; г) за спиной; д) за головой.

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

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

Бросок состоит из следующих фаз:

- 1 - подготовка к броску - принятие удобного положения;
- 2 - замах - движение по направлению противоположное броску, но обязательно в той же плоскости;
- 3 - разгон - активное движение руки в направлении броска;
- 4 - выброс - отпускание или выталкивание предмета;
- 5 - полет-нахождение предмета в безопорном положении.

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

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

Отбивы состоят из следующих фаз:

- 1 - свободное перемещение предмета;
- 2 - контакт - столкновение с неподвижным или движущимся предметом, частью тела или полом;
- 3 - свободное перемещение по измененному направлению, где угол падения равен углу отражения.

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

Ловли состоят из следующих фаз:

- 1 - подготовка к ловле - подъем руки или другой части тела навстречу

предмету;

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

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

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

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

Перекатные движения предметов

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

- 1) По месту ката: а) по полу; б) по телу или его части.
2. По продолжительности: а) большой; б) средний; в) малый.
3. По линии горизонта: а) горизонтальные; б) горизонтально - вниз; в) горизонтально - вверх.
4. По направлению (для пола): а) вперед; б) в сторону; в) назад; г) обратный; д) по дуге или кругу.
5. По наличию или отсутствию сопровождения и коррекции: а) свободный; б) сопровождаемый.

Перекаты состоят из следующих фаз:

1. Подготовительная - принятие удобного положения.
2. Толчковая - подталкивание предмета в нужном направлении.
3. Качения - свободное или сопровождаемое перемещение.
4. Торможения или контакта.
5. Завершения - остановка или переход в другое движение.

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

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

В принципе, перекат может выполняться и горизонтально, и горизонтально – вниз, и горизонтально – вверх. Направление переката будет зависеть от силы толчка.

1.8 Правила обучения упражнениям с предметами

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

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

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

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

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

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

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

Для обучения упражнениям с предметами в учебно-тренировочных занятиях необходимо предусмотреть "предметные уроки". Обычно они проводятся как У-У1 фрагменты от начала урока, но иногда целесообразно начинать с них учебно-тренировочные занятия.

Предметные уроки могут быть двух типов: обучающие; совершенствующие.

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

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

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

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

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

1.9 Основы техники упражнений с предметами

Существование конкретных разновидностей в упражнениях с предметами и их специфика определяются двумя факторами. Первый из них - принципиально возможные кинематические формы движений самого предмета как независимого снаряда Второй - это произвольные Движения гим-

настки (типа движений без предмета). Сочетание этих двух Факторов приводит к применяемым в художественной гимнастике разновидностям упражнений с предметами (9,12,21,25,35,37,48,63,67,68).

Физические закономерности движений предметов

На рис. 1.1 условно проиллюстрированы основные кинематические формы движений предметов, рассматриваемых как физическое тело совершенно определенными механическими свойствами. Как известно из общей механики, всякое физическое тело может совершать две основные формы движения: *вращательное (а)* и *переместительное (б)*. Предметы могут совершать указанные движения как самостоятельно, так и в руках гимнастки (39).

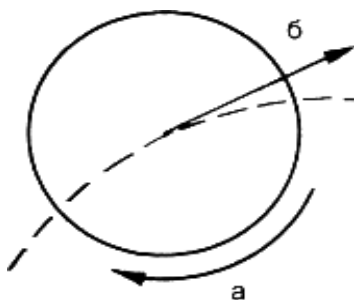


Рис. 1.1

Вращение свободного предмета а. В рассматриваемых упражнениях часто встречаются свободные движения предмета после бросков, а в случае с жесткими предметами после катов. Большинство предметов (обруч, скакалка, булава, мяч), находящихся в свободном состоянии (в полете), как правило, совмещают составное движение.

Это означает, они вращаются вокруг оси, проходящей через центр тяжести, и одновременно перемещаются по некоторой траектории, зависящей от силы и характера броска. Следует помнить, что во всех случаях ось вращения проходит через центр тяжести или центр масс предмета. Это строгая физическая закономерность, и никаких других вариантов вращения движущегося предмета не существует.

Одной из динамических характеристик вращательного движений предмета является так называемый момент инерции предмета. *Момент инерции физического тела* — это степень сопротивления данного тел внешним вращающим воздействиям.

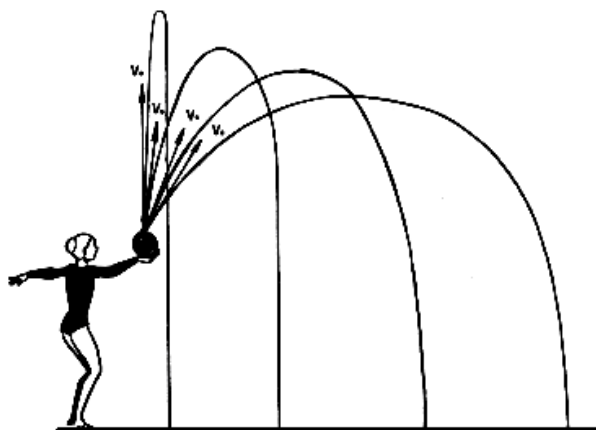


Рис. 1.2

Перемещение свободного предмета. Свободный предмет всегда перемещается по параболе (рис. 1.2). Форма параболической траектории движения предмета зависит от характера и силы броска, которым задается переместительное движение. Высота, форма; траектории, характер горизонтального смещения, если оно есть, а также другие кинематические характеристики (например, время, в течение которого предмет находится в полете) зависят от исходных условий вылет) снаряда. Эти исходные условия полностью описываются *вектором начальной скорости полета предмета* (см. рис. 3.5). Вектор начальной скорости предмета - это характеристика, которая включает в себя как скалярные величины, то есть численные величины, так и векторную характеристику, то есть направление скорости в момент вылета перед метом. Зная эту исходную характеристику, можно узнать характеристик! перемещения предмета в полете. Следует помнить, что для каждой определенной значения начальной скорости полета характерна совершенно определенная траектория предмета.

Движение предмета параболической траектории носит «плоский» характер. Это означает, что параболическая траектория всегда располагается в вертикальной плоскости, что объясняется действием силы тяжести на предмет. При прочих равных условиях бросок под углом дает меньшую высоту вылета (см. рис. 1.2). С этой закономерностью движения предмета связано и горизонтальное смещение. Между горизонтальным смещением предмета вертикальной составляющей существует обратная зависимость: чем больше одна величина, тем меньше другая.

Еще одна существенная характеристика кинематики предмета - это время его безопорного движения. Как показали материалы исследования перемещение предмета по горизонтали не влияет на длительность безопорного движения предмета.

Все элементы кинематики имеют большое значение, так как в интервале времени между броском и ловлей предмета гимнастка может произвольно двигаться. Очевидно, что от момента броска до момента ловли гимнастка должна перемещаться вслед за предметом со средней скоростью, равной горизонтальной составляющей перемещения самого предмета. Только тогда возможна точная ловля предмета, так как спортсменка оказывается в зоне его падения.

Качение предмета. Эта форма движения характерна для жестких и упругих предметов: обруча, булавы и мяча. Качение представляет собой составное движение, в котором совмещаются вращение и перемещение. Различают качение по полу и по телу гимнастки. Качение по полу представляет собой род естественного движения предмета, также зависящего от начальных

условий и от действия внешних факторов, которыми являются сила сцепления с опорой, сила тяжести и некоторые другие. В случае ката по телу следует говорить о взаимодействии предмета с телом гимнастки. Движение предмета формируется управляющим воздействием гимнастки на предмет.

1.10 Методика обучения упражнениям с предметами

Как считает группа специалистов, наиболее яркой отличительной чертой художественной гимнастики являются упражнения с предметами (9,12,30,37,39,48,66,68). Они составляют основное содержание технической подготовки занимающихся. Процесс совершенствования гимнастками упражнений весьма сложен, длителен, требует рационального методического подхода, знания техники движений и закономерностей ее становления, использования передовых форм обучения.

Сравнительный анализ рекомендаций представленных в отечественной и зарубежной литературе, а также материалы педагогических наблюдений за учебно-тренировочным процессом юных гимнасток позволили выявить, что методика обучения упражнениям с предметами имеет определенные методические особенности:

- не вводить различные предметы в тренировочное занятие раньше, чем будут освоены основные навыки движений без предмета;

- начинать обучение с упражнений с мячом, затем переходить к упражнениям со скакалкой (в практике встречается и обратный вариант). Определенные возражения вызывает рекомендация использовать с этой целью теннисный мяч, поскольку техника движений с малым мячом имеет ряд существенных отличий от модельных характеристик потребного будущего. Специалисты из ФРГ советуют использовать упражнения с булавами уже на первых этапах, поскольку относительно тяжелый вес позволяет занимающимся, легче дифференцировать положения и движения рук. Некоторые авторы рекомендуют вводить упражнения с обручем на первом году обучения.

- обучать упражнениям с предметами в облегченных условиях: на месте, замедляя темп, используя подводящие упражнения и упрощенные варианты предметов. Вес, размеры, фактура предметов должны соответствовать возможностям занимающихся, направленное варьирование веса и размеров предметов позволяет легче и быстрее обучать некоторым движениям, развивать необходимые двигательные качества.

Применять упражнения в одинаковом объеме для правой и левой руки, что ограничит двигательную функциональную асимметрию и повысит возможности обеих рук. Исследованиями показано, что, функциональная асим-

метрия легче поддается коррекции в 8-9 лет, чем в более старшем возрасте, причем начинать разучивание простых элементов полезнее с левой руки, что позволяет избежать формирования выраженной асимметрии движений рук, которая может закрепиться уже на начальных этапах.

Исследованиями установлено, что упражнения с предметами последовательно, по мере его освоения необходимо вводить в основную часть занятия, причем разучивание новых упражнений, требующих тонкой координации, должно было предшествовать уже изученным, выполняемым интенсивно. Большую роль для выработки правильных дифференцировок и формирования ритмо-темповой структуры упражнений играет грамотный подбор музыкального сопровождения и умелое его использование в тренировке:

Хронометраж тренировочных занятий позволил заключить, что:

- после освоения основной формы, движения изучаются, закрепляются и совершенствуются путем изменения условий их выполнения, к которым относятся:

- уменьшение и увеличение импульса силы (например, амплитуды и высоты бросков);

- дополнительные движения туловищем при махах, бросках, ловле, увеличение амплитуды сгибания-разгибания, поворота и т.д.;

- перенесение тяжести тела с ноги на ногу или круговые движения при махах, перекатах, восьмерках;

- соответствующие или усиленные движения туловища, сопровождающие движения предмета (например, при перекатах мяча);

- усложненные положения рук, (например, в момент ловли рука за спиной, под ногой, руки в скрестном положении).

Дальнейшее совершенствование осуществлялось путем соединения нескольких элементов следующими способами: серии - соединение одинаковых элементов; ряды - соединение разных элементов одной структурной группы; соединение элементов разных структурных групп с предметом; соединение элементов разных структурных групп с предметом и без предмета.

В упражнениях с предметами было важно подготовить двигательный аппарат спортсменки таким образом, чтобы обеспечить значительный запас прочности при выполнении демонстрируемых композиций и, вместе с тем, гибкость, пластичность формируемых навыков, позволяющую создавать новые оригинальные варианты движений, приспосабливаться к меняющимся требованиям правил, успевать за техническим прогрессом.

Выводы по первой главе

1. Материалы аналитического обзора специальной литературы показали, что одной из положительных сторон художественной гимнастики является обеспечение гармоничности развития организма девочек благодаря многообразию ее средств. Некоторые возможности двигательных функций женского организма зависят от его морфологических, физиологических и психических особенностей. В связи с этим женскому организму необходимы такие физические упражнения, которые обеспечили бы не только общее физическое развитие, но и отвечали особенностям женской моторики. Именно такие упражнения включает в себя художественная гимнастика.

1. Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой) в сочетании с движениями без предмета, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются ее основным содержанием.

2. Художественная гимнастика развивается в соответствии с общими закономерностями, присущими спорту в целом. Спортивное мастерство гимнасток складывается из следующих компонентов: трудности программ, артистизма композиции и качества исполнения.

Трудность – это суммарная техническая ценность комбинаций, определяемая сложностью элементов тела и предмета, соединений и их количеством.

Артистизм – основной задачей артистизма в том, чтобы донести до зрителей эмоции и выразить идею, используя следующие три аспекта: музыкальное сопровождение, художественный образ и пластическую выразительность (хореография).

Качества исполнения – выполнение первого и второго компонентов без ошибок.

В процессе развития спортивного мастерства гимнасток требования к различным компонентам были не равнозначны. Большое время уделялось то одному, то другому компоненту. И зависело это зачастую от требований основного управляющего документа в разных олимпийских циклах – правил соревнований. Однако, в художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением.

3. Важное требование, предъявляемое гимнастке при исполнении композиции – это создание эмоционально-двигательного образа на основе личного восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении технически сложных композиций.

Исследованием установлено, что большую роль в творческих поисках композиционных форм соревновательных программ играет музыка. Характер и эмоциональное содержание музыкального произведения должны отвечать индивидуальным особенностям гимнастки (физическим, техническим, психологическим, выразительным, возрастным и т.д.) Чем выше мастерство, музыкальность, культура движений гимнастки, тем больше ее возможности.

5. Еще одним аспектом исполнительского (технического) мастерства гимнастки является хореографическая подготовка. 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. Понятие «хореография» включает в себя все то, что относится к искусству танца: классического, народного, историко-бытового, современного. Хореография позволяет обогатить двигательную культуру гимнасток и расширить арсенал их выразительных средств, повысить артистичность исполнения.

6. Возрастающая конкуренция на мировом гимнастическом помосте предполагает, что первенство будет сохраняться за теми спортсменками, которые смогут сочетать разноструктурную сложность с виртуозным исполнением и особой выразительностью, эмоциональностью, артистизмом. Поэтому требуется еще более качественный подход к специальной хореографической подготовке, основывающейся на принципах индивидуализации и опережающего развития в постоянно меняющихся условиях, в которых функционирует гимнастика.

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

- основные средства - это упражнения, из которых составляются соревновательные программы гимнасток; -
- вспомогательные - это те, что применяются только в тренировочном процессе с целью всестороннего и гармоничного развития гимнасток;
- восстановительные средства особо значимы на этапе высшего спортивного мастерства, так как позволяют гимнасткам выполнять необходимый объем работы без ущерба для здоровья.

8. Специфические упражнения - это условное название наиболее специфических для художественной гимнастики движений. Они отражают одну из основных особенностей художественной гимнастики - целостность движений, которая "заключается в том, что движения отдельными частями тела

гимнасток сопровождаются дополнительными, иногда едва заметными движениями других звеньев, как близлежащих, так и отдаленных".

Одни считают специфические упражнения слишком простыми, другие - трудными, третьи - не отражающими современный стиль, четвертые - не подлежащими судейству. Но стоило только ввести в упражнение с мячом специальное требование - выполнение волны, и гимнастки всего мира стали её делать. А пластичные гимнастки, гимнастки с высокой культурой движений фрагментарно включают специфические упражнения в исполнение большинства своих движений.

К тому же, как показали материалы исследований волны и взмахи являются уникальным средством совершенствования вестибулярной устойчивости. К специфическим упражнениям художественной гимнастики относятся: пружинные движения; расслабления; волны; взмахи.

9. Упражнения с предметами составляют основное содержание соревновательных программ по художественной гимнастике. Соревновательные комбинации гимнасток высшей квалификации представляют собой сплав разнообразных движений телом с различными движениями предметами выполняемые в сочетании с музыкой.

Находясь в связанном положении, предмет может:

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

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

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

Находясь в свободном положении, предмет может:

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

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

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

Таким образом, опираясь на биомеханические закономерности упражнений с предметами, целесообразно классифицировать их следующим образом: удержание и баланс; вращательные движения; фигурные движения; бросковые движения; перекатные движения.

Этот круг вопросов, убедительных ответов на которые работающие в этих направлениях исследователи пока не дали, составляет познавательную проблему, осмысление и формулировка которой позволит наметить стратегию и тактику нашего дальнейшего исследования

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Задачи исследования

1. Изучить особенности обучения упражнения без предметов и с предметами на этапе специализированной подготовки.
2. Определить группу факторов влияющие на успешность освоения упражнения с предметами.
3. Разработать подводяще-развивающие комплексы по специально двигательной подготовке для исследуемой группы гимнасток.
4. Экспериментально обосновать технологию обучения упражнений с предметами гимнасток 8-10 лет.

2.2. Методы исследования.

1. Теоретический анализ научно-методической литературы
2. Педагогические наблюдения и хронометраж
3. **Методика обучения упражнений с предметами**
4. Педагогическое тестирование видов подготовки в художественной гимнастики
5. Антропометрические измерения
6. Педагогический эксперимент
7. Методы математической статистики

2.2.1. Теоретический анализ научно-методической литературы

Анализ научной и методической литературы проводился в целях выяснения актуальности изучаемой проблемы. Создания правильного представления о взглядах научных и практических работников, в их мнении по интересующим нас вопросам.

Изучение литературных источников позволило обобщить имеющиеся экспериментальные данные по вопросам, близкие к теме наших исследований, сформулировать задачи исследований и использовать некоторые данные при проведении экспериментальной работы.

2.2.2 Педагогические наблюдения и хронометраж.

Данные методы были широко использованы на изучение проблемы совершенствования структуры и содержания учебно-тренировочного процесса занимающихся при освоении упражнений с предметами и их методические особенности.

Показатели педагогических наблюдений и хронометраж позволили определить основную структуру, специфические особенности распределения упражнения с предметами, а также средств комплексного контроля по этапам обучения. В процессе педагогических наблюдений регистрировались: количественные и качественные показатели выполняемых программных упражнений, время работы, объем и содержание физической, специально-двигательной и технической подготовки, планирование и распределение средств тренировки в учебно-тренировочном процессе. Используются текущие и этапно контроля за уровнем подготовленности занимающихся. На основе полученных данных определялись: структурные группы исследуемых программных упражнений, последовательность применения и их значимость при освоении более сложных элементов классификационной программы, целесообразность применения их как средство развития физических качеств, контрольные (текущие) и нормативные (переводные) упражнения. В отдельных случаях хронометраж сочетался с педагогическими исследованиями, что позволяло дать характеристику структуре и содержанию специализированных учебных занятий с предметной направленностью.

Естественный эксперимент позволил сформировать структуру и классифицировать упражнения с предметами. Отобрать серии контрольных упражнений по развитию и совершенствованию двигательной подготовки гимнасток (9,12,30,37,39,48,66,68). Разработать нормативные (переводные) требования по семестрам и годам обучения.

В содержание начального этапа хореографической подготовки входят следующие компоненты:

1. Оценка состояния здоровья и функциональных возможностей студентов – специализирующихся по гимнастике.
2. Оценка внешних данных занимающихся и их перспектив.
3. Оценка физических способностей – их уровня, темпов прироста и перспектив развития.
4. Оценка технических перспектив по хореографической подготовки - скорости и качества освоения технических умений и навыков.
5. Мотивационно-волевые особенности - стремление к высоким достижениям, к самосовершенствованию, настойчивость, терпеливость и др.
6. Специфические способности - пластичность, танцевальность, эмоциональность.

Оценку состояния здоровья дают врачи медсанчасти Уз ГИФК.

Внешние данные на этапе специализированной подготовки оценивает тренер и врач СДЮСШОР. Точных критериев по этому вопросу в специальной литературе мы не обнаружили, но отдельные рекомендации, руководствуясь

мнения ведущих специалистов по художественной гимнастике возможны использовать при проведении комплексного обследования гимнасток различной квалификации (18,42,54,67).

Физическая и техническая подготовленность занимающихся на этапе специализированной подготовки по мнению тренеров-практиков определяется путем простого визуального наблюдения, а в последующем, по мере становления спортивного мастерства группой тестов рекомендуемых в специальной литературе по художественной гимнастике ((10, 17,18,19,22,25,26,30,31,32,34,, 28,41, 45,54,55,57,62,64,66,67).

2.2.2 Методика обучения упражнений с предметами

Упражнения с мячом способствуют развитию ловкости, быстроты реакции, а также формированию пластичности и мягкости движений.

В предварительной подготовке 5-8-летних детей используются резиновые мячи диаметром 8-12 см.

Хваты или удержание мяча. Положить мяч свободно на ладони, пальцы развести и слегка согнуть по форме мяча, но мяч не сжимать. Мяч должен касаться предплечий. Хваты бывают: основной (рис.2.1, а), двумя руками (рис. 2.1, б), тыльной стороной кисти - балансирование (рис. 2.1, в, г), между кистями (рис. 2.2, а) и скрестный (рис. 2.3, б).

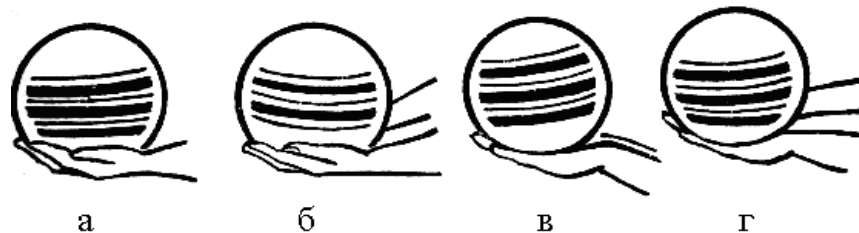


Рис.2.1

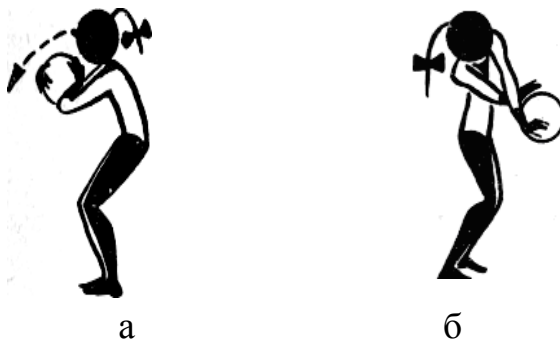


Рис. 2.2



Рис. 2.3

Удержание может также осуществляться отдельными частями тела.

Маховые движения исполняются во всех плоскостях, обычно в сочетании с пружинящими движениями ног. Мяч удерживается одной или двумя руками. Махи выполняются при бросках и ловле мяча, а также сочетаются с

некоторыми элементами упражнений без предмета (шагами, бегом, равновесиями).

Примерные упражнения. И. п. - сидя на пятках, руки внизу, мяч держать двумя руками; выпрямиться на коленях с махом руками вперед-вверх, вернуться в и. п. Стойка ноги врозь, мяч перед грудью; горизонтальные махи вправо и влево, вернуться в и. п.

Методические указания: необходимо следить за правильным хватом мяча, выполнением движений без мышечного напряжения с акцентом на начальной и завершающей фазах.

Обучение круговым движениям начинается с разучивания больших и средних кругов. Исполнять во всех направлениях в сочетании с ходьбой, бегом, наклонами, равновесиями. Примерные упражнения. Стоя, мяч вверху, круги не сходя с места и с продвижением. Стоя на коленях, руки вверху, мяч в правой, вертикальный боковой круг правой рукой. То же другой. Стоя, руки вверху, мяч в правой, вертикальный круг назад правой рукой, передать мяч в левую руку. То же другой. Стоя на левом колене, опираться на предплечье левой руки, правую с мячом вперед-влево; большой горизонтальный круг вправо-назад-вверх, рука слегка согнута (рис. 31). То же другой рукой (при исполнении необходимо следить за правильностью хвата, мяч не сжимать, круг должен быть строго горизонтальным, максимальным по амплитуде). Можно в качестве подготовительных упражнений использовать круговые движения без предмета.

Передача мяча - основной связующий элемент, требующий одинаково уверенного выполнения как левой, так и правой рукой. Передача может выполняться с ладони на ладонь, в различных хватах, с помощью разных частей тела, путем перекатов, бросков, ловли и отбивов.

Примерные упражнения. Стоя, руки в стороны, мяч в правой, с поворотом на 180° передать мяч за спиной в левую руку. Стоя на носках, руки в стороны, мяч в правой, вальсовый шаг с правой ноги, на счет «раз» ударить мяч об пол, на «два» поймать левой, на «три» руки в стороны; вальсовый шаг с левой ноги, руки вверху, мяч передается из левой в правую руку. Стоя, руки в стороны, мяч в правой; мах правой рукой влево, перекатить мяч по левой руке и поймать его левой рукой.



Рис.2.4



Рис.2.5



Рис.2.6



Рис.2.7

Методическое указание: передача мяча не должна нарушать слитности движений.

Отбивы мяча - это упражнения специфичные для данного предмета. Они особенно эффективны, когда выполняются синхронно с музыкой. Правильная техника отбива показана на рис. 2.4 и 2.5. Ладонью выполняются пружинящее движение и легкое давление на мяч. Отбивы выполняются одной или двумя руками, один или несколько раз, вертикально или под углом (рис. 2.6, 2.7). Отбивы могут также выполняться разными частями тела.

Примерные упражнения. Стоя на коленях, руки с мячом впереди. Вертикальные отбивы и ловля мяча двумя руками. Стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой, многократные отбивы перед собой поочередно левой и правой рукой. Стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой; из выпада левой отбить мяч вправо, делая выпад вправо, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону. Стоя, руки в стороны, мяч в правой руке, бросить мяч и, отбив правым плечом, поймать правой рукой. То же в другую сторону.

Методические указания: при отбивах выполнять целостное пружинящее движение всем телом и особенно рукой, выполняющей отбив. Кисть должна провожать мяч как можно дольше, обеспечивая этим точность его движения. На первых занятиях рекомендуется осваивать отбивы мяча в разных ритмах (сильнее и слабее, быстрее и медленнее и т. п.). Ловить мяч без напряжения, удерживая его на ладони.

Броски и ловля выполняются одной или двумя руками, вертикально или по параболе, в различных направлениях. Броски выполняются пружинящим движением ног и туловища. Точность и амплитуда броска обеспечиваются более резким движением кистей в конечной фазе махового движения. При ловле мяч касается сначала пальцев вытянутой руки, перекачивается без захвата по ладони и сразу сливается с последующим движением.

Примерные упражнения. Стоя, мяч на ладони левой руки, согнутой к плечу; сделав полуприсед, правую ногу назад, и, разгибая левую руку вперед-вверх, отводя, бросить мяч. То же правой рукой. Стоя на коленях, руки в стороны, мяч в правой. Бросить мяч над головой налево, поймать левой рукой, махом руки влево-вниз передать мяч за спиной в правую руку. Стоя, мяч в руках за спиной, спружинив на ногах, подбросить мяч над головой, сделав шаг правой, поймать двумя руками. Броски и ловля в сочетании с шагами, подскоками. Броски, отбивы мяча и ловля его обратным хватом.

Методические указания: уже с самого начала нужно добиваться точных бросков, согласованных с музыкальным сопровождением. Акцентировать внимание на последнем движении пальцев при броске, задержке руки в направлении броска и плавном движении руки вниз. При ловле мяча нужно,

чтобы сначала он коснулся пальцев. Тогда прием мяча будет точным и беззвучным. Перекаты мяча выполняются по полу (рис. 2.8) и по отдельным частям тела (рис. 2.9). Мяч перекачивается легким толчком пальцев руки. Встречают мяч также пальцами.

Примерные упражнения. Сидя на пятках, правая рука в сторону, левая на полу, легким толчком левой руки перекатить мяч к правой руке и обратно. Стоя, мяч в правой руке впереди, левая в сторону, сделав полуприсед, толкнуть мяч вперед, выпрямиться, шагнуть, выполнить прыжок через мяч со сменой согнутых ног, после приземления в полуприседе поймать мяч левой рукой, вернуться в и. п. Стоя на коленях, руки вперед, мяч на тыльной стороне ладоней; плавно поднимая руки вверх, перекатить мяч на грудь; плавно опуская руки вниз, перекатить мяч на ладони.

Методическое указание: основное внимание уделять плавности переката.



а
Рис. 2.8

б

в
Рис.2.9

Упражнения со скакалкой способствуют развитию динамичности, экспрессивности. Но ввиду высокой интенсивности упражнений их требуется очень тщательно дозировать при занятиях с детьми раннего возраста.

На этапе предварительной подготовки используются веревочные скакалки без ручек, с обшитыми концами. Длина скакалки выбирается в соответствии с ростом занимающихся. Для этого девочка должна стать на скакалку, слегка расставив ноги, если концы скакалки достают до подмышечных впадин, то скакалка выбрана правильно.

Скакалку надо держать легко тремя пальцами перед собой, взяв руками за два конца, за один конец, за середину или за один конец и середину. Скакалку можно сложить или собрать в руку.

Раскачивания и махи выполняются одной или двумя руками во всех плоскостях и направлениях.

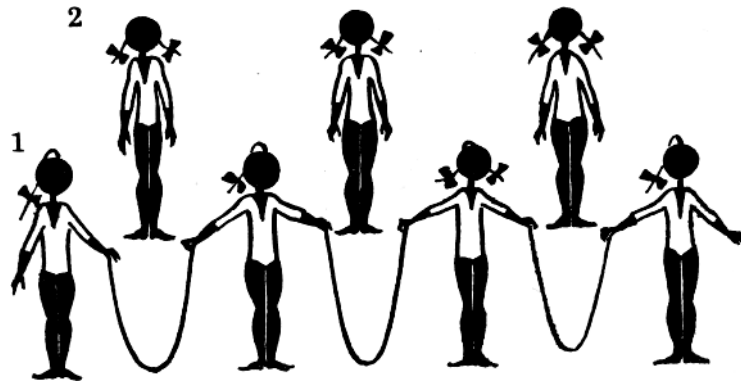


Рис. 2.10

Примерные упражнения. Стать в два ряда: девочки первого ряда, взявшись за скакалки, покачивают их, а девочки второго ряда перепрыгивают через скакалки (рис. 2.10). Стоя, скакалка сзади, качнув скакалку вниз-вперед, перешагнуть через нее с поворотом на 45° . Стоя, скакалка впереди; взмахи вперед-назад с перешагиванием.

Махи разучивают вначале одной рукой, а потом одновременно двумя руками; круговые движения выполняются развернутой или сложенной скакалкой в сочетании с шагами, подскоками и другими движениями. Начинать с больших кругов и постепенно переходить к средним и малым.

Примерные упражнения. Стоя, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке; четыре лицевых круга вправо и влево (рис. 2.11). Стоя, скакалка в двух руках, несколько кругов с поворотами на 360° (рис. 2.12). Стоя, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке; большие горизонтальные круги внизу с прыжками через скакалку (рис. 2.13). Стоя, скакалка сложенная вдвое, в правой руке; горизонтальные круги внизу и вверху (рис. 2.14). Стоя, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке; большой горизонтальный круг вверху, большой горизонтальный круг внизу с перепрыгиванием через скакалку.

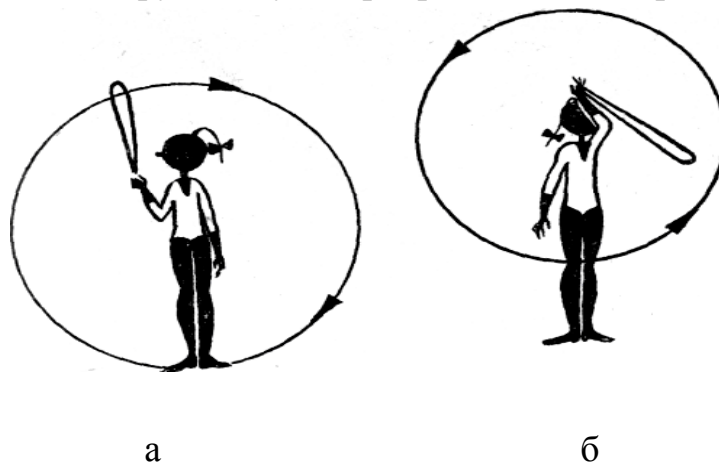


Рис.2.11



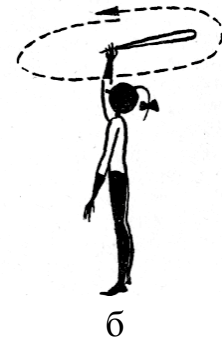
Рис.2.12



Рис.2.13



а



б

Рис.2.14

Восьмерка - разновидность кругового движения. Движение выполняется в основном кистью. Исполняется во всех плоскостях.

Примерные упражнения. Стоя, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке; восьмерки в переднезаднем направлении.

Прыжки через скакалку очень типичны для этого предмета и требуют хорошей координации. Это упражнение высокой интенсивности. Нужно быть внимательным при их дозировке. Выполняются с вращением скакалки вперед и назад.

Примерные подготовительные упражнения. Две девочки держат скакалку и раскачивают ее, третья перепрыгивает через скакалку. Затем девочки меняются. Стоя, скакалка сзади. Сильным взмахом назад-вверх пронести скакалку над головой, перескочить. Встать в ряд, взявшись за концы скакалок. Одновременное вращение скакалок. Стоя, скакалка сложенная

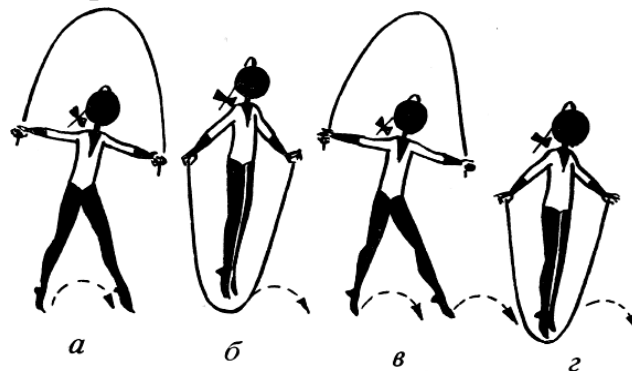


Рис.2.15

вдвое, в правой руке. Вращать скакалку в вертикальной плоскости. При касании скакалкой пола сделать подскок на двух ногах. То же и. п., вращение скакалки вперед с одновременным выполнением различных прыжков. Стоя, скакалка в том же положении. Вращение скакалки вперед с одновременным выполнением прыжков ноги в стороны-вместе, вперед-назад, скрестно. Шаг галопа в сторону с вращением скакалки (рис. 2.15). Стоя, руки в стороны, скакалка перед собой; энергичные вращения скакалки вверх-назад; из пры-

жинящего полуприседа прыжки с двух ног, оттягивая носки; туловище прямое, взгляд вперед.

Методические указания: необходимо уже при выполнении подготовительных упражнений следить за тем, чтобы начинать прыжок в момент самого низкого положения скакалки. Скакалка касается пола только в первых попытках. Далее нельзя допускать касания. В начальный период нужно обучать прыжкам через скакалку с промежуточными подскоками на двух ногах. Переходить к более сложным упражнениям (вращениям назад, прыжкам с двойным и скрестным вращением и т. п.) следует лишь после того, как будут правильно выполняться прыжки с одним вращением скакалки (с большой амплитудой, с движением от кисти, правильной осанкой и оттянутыми носками).

Броски и ловля - это сложные упражнения, требующие хорошей реакции, пространственной ориентировки и быстроты. Пальцы, постепенно выпуская предмет, придают ему желаемое направление так, чтобы в полете траектория скакалки не нарушалась. Ловля должна выполняться легко, пальцами, без нарушения рисунка движения скакалки и сливаться со следующим движением.

Броски выполняются развернутой и сложенной скакалкой, одной или двумя руками, в любых направлениях.

Примерные упражнения. Стойка ноги врозь, скакалка впереди, концы ее в обеих руках, движение руками с полу приседом вправо, влево и вправо, перебросить скакалку, поймать ее правой рукой за один конец. То же в другую сторону. Стоя, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Сделать мах скакалкой назад-вперед и прямой рукой бросить ее. В полете скакалка перевертывается, ее концы разъединяются. Поймать двумя руками. Шаг правой ногой назад, мах скакалкой назад-вправо. То же в другую сторону. Это же упражнение выполнять после вертикальных кругов назад. Стоя, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Пружинящее движение ногами, круг скакалкой внизу, бросок вперед-вверх, руки в стороны, мах руками через низ вперед-вверх и ловля скакалки двумя руками, шаг правой вправо, скрестный поворот на 360°, передать скакалку за спиной из правой в левую руку.

Необходимо добиваться уже в начальном периоде разучивания упражнений со скакалкой правильного исполнения качаний и махов. Скакалка отрывается от рук в самой высокой точке маха. При ловле скакалки следует обращать внимание гимнастки на плавное продолжение движения предмета. Высота броска скакалки должна согласовываться с музыкальным сопровождением.

Закручивание и раскручивание скакалки - характерное упражнение для этого предмета, вносящее разнообразие. Закручивают скакалку вокруг отдельных частей тела, при этом скакалка может быть сложена или полностью распрямлена с одним свободным концом.

Примерные упражнения. Стоя, руки в стороны, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Поворот на 180° направо, горизонтальный мах правой рукой, обвить скакалку вокруг таза. Поворот на 180° налево, раскрутить скакалку, горизонтальный круг вверху, подняться на носки, руки в стороны. Стоя, руки в стороны, скакалка в двух руках перед собой. С пружинящим движением ног мах скакалкой назад-вправо, обвить скакалку около правого плеча, затем также с пружинящим движением раскрутить скакалку. Мах левой рукой над головой, встать на носки, скакалка сзади.

Методические указания: закручивание скакалки не должно выполняться резким движением, нарушающим ее линию. Обращать внимание на темп, ритмичность движений, на их согласованность с музыкой.

Передача скакалки выполняется в различных направлениях и плоскостях во время маха, круга. Скакалка может передаваться из одной руки в другую или около какой-либо части тела.

Примерные упражнения. Стоя, руки влево, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке. Мах правой рукой влево, горизонтальный круг скакалкой, поворот на 360°, скакалка передается за спиной в левую руку. То же в другую сторону. Стоя, руки вперед, скакалка в левой руке. Пружинящее движение ногами, нижний вертикальный круг сзади-влево, передача скакалки в правую руку спереди. То же наоборот.

Передача выполняется в самой отдаленной точке маха или кругового движения, когда сила инерции наибольшая. Нельзя допускать, чтобы предмет касался тела, пола или искажалась линия скакалки.

«Мельницы» - это своеобразные, оригинальные динамичные движения скакалкой. Это круги, которые выполняются скакалкой, взятой за середину. После пружинящего движения ногами выполняются последовательные круги двумя концами скакалки.

Упражнения с обручем. Обруч деревянный или пластмассовый диаметром 80-90 см. На этапе предварительной подготовки нужно использовать обручи уменьшенного диаметра. С обручем возможны разнообразные по характеру упражнения: плавные, динамичные, рискованные, но особенно эффективны синхронные с движением тела и музыкой.

Плоскость обруча относительно земли может располагаться вертикально, горизонтально или диагонально. Используются хваты: одной или двумя руками сверху, снизу, смешанный, скрестный, а также снаружи и изнутри.

Маховые движения выполняются одной или двумя руками в различных плоскостях и направлениях. Обруч должен быть продолжением руки, а не повисать. Махи используются как связующие элементы между упражнениями основных структурных групп, вносят разнообразие и обеспечивают слитность движений с предметом.

Примерные упражнения. Стоя, обруч вертикально в лицевой плоскости, хват сверху двумя руками. Мах вправо, влево, вправо-вверх, влево-вверх. Это же упражнение с шагами в сторону и стойкой в равновесии. Стоя, обруч в правой руке внизу перед собой. Выполняя махи обручем назад и вперед, выпрыгнуть из обруча с левой ноги назад.

Разучивание круговых движений начинают с больших кругов одной или двумя руками. Потом можно перейти к средним кругам.

Разновидностью кругов являются повороты обруча при движении его в одной плоскости с руками.

Примерные упражнения на повороты. Стоя, обруч перед собой, руки по сторонам обруча хватом сверху. Наклон туловища влево, обруч влево, правая рука вверх, и наоборот. Стоя, обруч в сторону, вертикально, держать хватом сверху. Поднимаясь на носки, наклон назад с поворотом обруча. Стоя на правом колене, левая нога впереди, глубокий наклон назад с поворотом обруча. Сидя на правой пятке, левая нога впереди слегка согнута. Наклон и поворот обруча. Стоя, обруч вертикально на уровне бедер, хват сверху изнутри. Поднимая обруч горизонтально над головой, поворачивать его направо и налево с небольшим поворотом туловища.

Примерные упражнения на круговые движения. Стоя, руки в стороны, обруч в правой хватом сверху, большой круг вниз. То же другой рукой. Стоя на коленях, обруч в левой руке, горизонтально хватом сверху, большой горизонтальный круг над головой. То же другой рукой. Стоя, руки вперед, обруч вертикально в правой руке, боковой круг назад. То же левой рукой.

Методические указания: с самого начала обучения добиваться точного сохранения плоскости. Упражнения выполнять с большим размахом и предельной амплитудой. Вращение обруча придает упражнениям динамичность и своеобразие. При вращении обруч удерживается между большим и указательным пальцами. Вращение начинается легким движением кисти. Локоть слегка согнут и помогает плавному движению кисти. Благодаря этому устраняется вибрация вращающегося обруча. Вращение обруча можно выполнять также вокруг ног и туловища.

Вот несколько примерных упражнений: стоя, обруч вертикально в правой руке. Начиная движение от кисти вращать обруч легким пружинящим движением руки. То же другой рукой. Стоя, поднять обруч горизонтально

над головой, слегка подтолкнуть его над головой кистью, вращать в горизонтальной плоскости. То же с поворотом на 360°.

Следует обратить внимание на сохранение плоскости вращения, а также на то, чтобы вращение обруча выполнялось без резких толчков, гладко. При передаче обруча на другую руку темп и ритм вращения должны сохраняться. Вертушка - разновидность вращения обруча. Это энергичное вращение обруча вокруг оси, проходящей через его диаметр. Упражнение выполняется одной или двумя руками. Вращение может происходить на полу, на верхней части туловища, в воздухе после броска обруча.

Каты обруча выполняются плавным, но энергичным толчком руки. Нужное направление обручу задается сопровождающим движением пальцев. Рука провожает предмет, обеспечивая его плавное движение без вибрации и подскоков.

Каты, выполняемые на полу, могут иметь направление прямолинейное, по дуге и окружности. Обруч можно перекатывать и по отдельным частям тела, а также сочетать с катями по полу.

Примерные упражнения. Стоя, тяжесть тела на правой ноге, левая впереди на пальцах, обруч на полу, держать двумя руками хватом сверху. Легким толчком кистей катить его в желаемом направлении (рис. 2.16).

Варианты: обогнать катящийся обруч, повернуться ему навстречу, поймать в полуприседе смешанным хватом. Догоняя обруч, сделать подскок и мах левой ногой над обручем, поймать его левой рукой. Стоя в полуприседе, обруч в правой руке хватом сверху отвести назад; сделать резкий взмах рукой вперед, придать обручу вращение назад и покатить его вперед; немного погодя обруч покатится в обратном направлении (рис. 2.17).

Необходимо добиваться гладкого качения обруча.

Кат по груди, кат по спине - в полуприседе плавным движением перевести обруч через плечо, поймать его левой рукой (рис. 2.18).

Кат по плечевому поясу выполняется из стойки на носках, обруч в правой руке поднят вправо-вверх. Мягким толчком обруч послать влево, голову слегка опустить вперед. Поймать левой рукой.

В основе правильной техники бросков и ловли обруча лежат принципы, справедливые и для других предметов. Специфические особенности техники бросков обруча определяются формой и характером этого предмета. Не всегда удается сохранить заданное направление движения обруча, а также равновесие тела. Поэтому при обучении броскам и ловле необходимо давать некоторые подготовительные упражнения.

Вот некоторые из них. Стоя, броски правой и левой рукой после малых и больших махов в направлении какого-либо ориентира. Стоя, броски после

вращения с разной скоростью. Броски с места и в движении, после кругов левой и правой рукой. Броски после вращения в разных плоскостях с закрытыми глазами и ловля с открытыми глазами. Броски после вращения обруча.

Методические указания: после того как будут усвоены три фазы бросков без нарушения равновесия тела, это упражнение следует связать с другими упражнениями.

Прыжки через обруч аналогичны прыжкам через скакалку. Обруч держат одной или двумя руками за ближний край, подскоки и прыжки могут выполняться с одной или двух ног. Прыжки выполняются вперед и назад с одинарным и двойным вращением обруча.

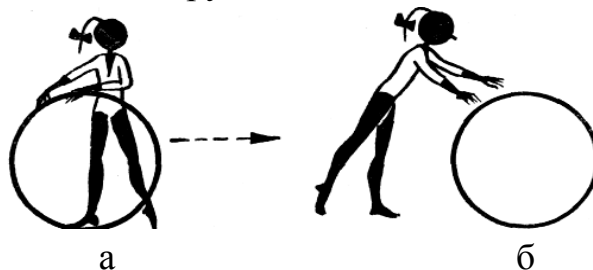


Рис.2.16

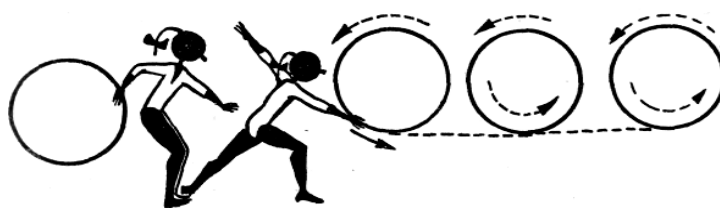


Рис.2.17

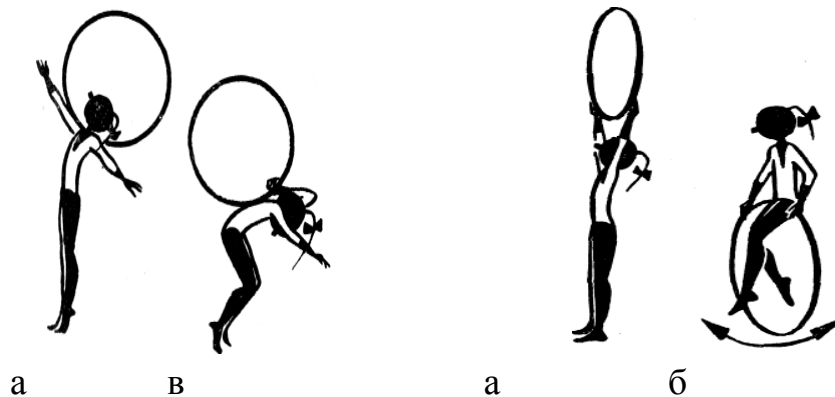


Рис. 2.18

Рис. 2.19

Примерные упражнения. Стоя, обруч над головой вертикально. Прыжок в обруч с согнутыми ногами (рис. 2.19). Стоя, обруч вертикально в правой руке хватом сверху за нижний край. Боковой прыжок через обруч (рис. 2.20).

Методическое указание: необходимо выполнять энергичное движение кистью, чтобы повернуть обруч.

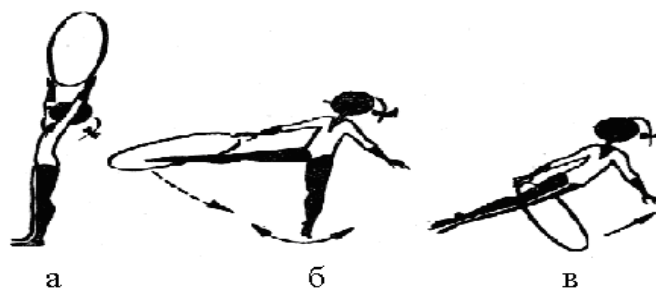


Рис. 2.20

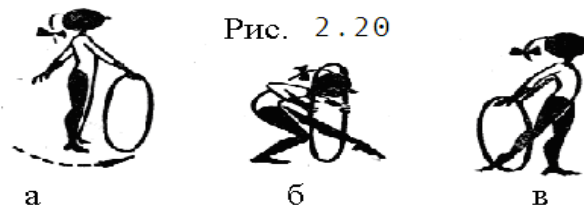


Рис. 2.21

Перешагивание через обруч выполняется, когда предмет в покое или в движении (катится по полу). При перешагивании можно менять хват предмета. По желанию преподавателя можно включить в программу перешагивание через катящийся обруч (рис. 2.21).

Передача обруча выполняется при исполнении махов и кругов, после бросков, катов и т. п., на месте и в движении, из одной руки в другую, около отдельных частей тела. Это требует одинакового участия обеих рук, вносит разнообразие в связки между отдельными элементами.

Примерные упражнения. Стоя, обруч вертикально, держать двумя руками перед собой хватом снизу. Поднявшись на носки, махом вверх правой рукой передать обруч над головой в левую руку, махом левой рукой вниз опустить обруч. Стоя, руки вперед, обруч держать горизонтально хватом сверху за ближний край. Горизонтальным махом правой рукой назад передать обруч за спиной в левую руку, горизонтальным махом левой рукой обруч вперед.

Упражнения с лентой. Лента должна быть атласной, шириной 4-6 см, длиной 3,5 м, 0,5 м подгибается возле места прикрепления ленты. Палка должна быть длиной 40-60 см, толщиной 1-1,8 см. Лента прикрепляется к палке (рис. 50). Длина крепления ленты 3-7 см.

Упражнения с лентой влияют на общую координацию и чувство ритма. В этих упражнениях особенно проявляются присущая художественной гимнастике взаимосвязанность, слитность и пластичность движений. Держать ленту можно хватом сверху, снизу, смешанным и т. п. (рис. 2.22, б, в).

Махи, круги, восьмерки - упражнения, в которых наилучшим образом проявляется правильность техники движений с лентой. Они бывают большие, средние и малые. Выполняются в различных плоскостях и направлениях.

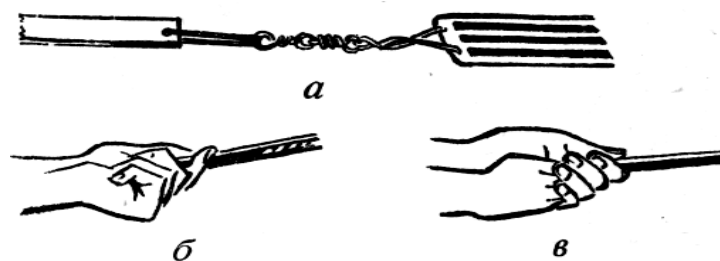


Рис.2.22

Примерные движения. Стоя, лента в правой руке, поднятой в сторону. Левая рука в сторону, выпад левой вперед, горизонтальные махи лентой. То же другой рукой. Стоя, ленту держать двумя руками перед собой. Шаг правой вперед, левая сзади на носке. Последовательные взмахи вверх и вниз правой рукой, левая в сторону. Стоя, прыжки шагом и вертикальные круги вверх левой или правой рукой (рис. 2.23). Стоя, лента в левой руке, обе руки в стороны. Шаг правой назад, глубокий наклон назад и горизонтальные круги правой рукой. То же другой рукой. Стоя на коленях, боковые круги правой рукой вправо и влево. Стоя, лента в правой руке, обе руки в стороны, подскоки двойными приставными шагами, прыжок со сменой согнутых ног вперед и горизонтальные круги над головой. Стоя, лента в правой руке, подняться на носки и выполнить вертикальные восьмерки перед собой (рис. 2.24).



Рис. 2.23



Рис. 2.24



Рис. 2.25 Рис. 2.26

Стоя, лента в правой руке, руки в стороны, горизонтальная восьмерка перед собой (рис.2.25). Равновесие на правой, правая рука вперед, лента в левой руке, выполнять восьмерку в боковой плоскости над правой рукой.



Рис. 2.27



Рис. 2.28

Змейки - упражнения, типичные для этого предмета. Выполняются в основном за счет движений кисти при слегка согнутой руке при 4 минимальном мышечном напряжении. Амплитуда зубцов не более 30-35 см.

Змейки бывают вертикальные (восходящие и нисходящие) и горизонтальные (с вертикальными и горизонтальными зубцами). При выполнении вертикальных змеек рука движется снизу вверх и обратно, а при горизонтальных - влево и вправо. Змейки выполняются в трех плоскостях.

Примерные упражнения. Лента в правой руке, левая рука в сторону, легкий бег назад и горизонтальная змейка (рис.2.26). Полуприсед, лента в правой руке, левая в сторону. С постепенным выпрямлением горизонтальная змейка. Стоя, лента в правой руке, левая вверху. Поворот переступанием на 360°, горизонтальная змейка вокруг тела. Стоя, лента в левой, обе руки в стороны. Подскок с двух ног, мах рукой над головой и нисходящая змейка до полуприседа.

Спираль - оригинальное, характерное для данного предмета упражнение. Спирали бывают малые, когда движение задается кистью, средние и большие, когда движение выполняется от локтевого сустава. Конусовидные спирали образуются, когда постепенно увеличиваются малые круги. Спираль получается вертикальной, если палка горизонтальна, а когда палка направлена вертикально, спираль горизонтальная.

Примерные упражнения. Стоя, руки в стороны, лента в правой, горизонтальный мах правой рукой вперед, легкий наклон и бег назад, правой рукой выполнить вертикальную спираль (рис. 2.27). Стоя, правая рука с лентой вперед, поднимаясь на носки, выполнить горизонтальную спираль (рис. 2,28). Стоя, руки в стороны, лента в левой руке, выпад правой ногой вправо, горизонтальный мах лентой вправо, вертикальная спираль перед телом и переход в левый выпад.

Передача ленты используется для связки элементов и вносит разнообразие в движение рук.

Правильная техника владения лентой заключается в ведении предмета кистью с минимальным мышечным напряжением, и это нужно усвоить с первых же занятий. Упражнения с лентой нужно исполнять плавно, с широким замахом. Не должно быть никаких дополнительных движений, из-за которых лента сплющивается. Конец ленты не должен касаться тела или пола и обвисать. Палка должна активно использоваться для формирования рисунка движения ленты.

Упражнения с лентой включаются в учебную программу по усмотрению педагога.

Упражнение с булавами. Булавы изготавливают из дерева или пластмассы. Длина их 40-50 см., вес каждой булавы минимум 150 грамм. Цвет по выбору.

Булава имеет тело, шейку, ручку. В начальном обучении булавы используются как дополнительное средство для развития общей координации, чувства ритма, подвижности и силы рук.

Технику упражнений с булавами осваивают сначала с одним предметом последовательно правой, а затем левой рукой. При выполнении махов и кругов булаву держат за головку, которая свободно лежит в ладони. Указательный палец выпрямлен вдоль шейки булавы так, чтобы предмет был продолжением руки. Повисание булав допускается только в некоторых упражнениях. При выполнении «мельницы» головка булавы охватывается большим и указательным пальцами, но не зажимается. Булаву можно держать хватом сверху, снизу, за головку или тело, одной или двумя руками.

Махи бывают малые, средние и большие. Выполняются во всех плоскостях.

Примерные упражнения. Из полуприседа медленно подняться на носки, одновременно выполняя большой мах двумя булавами (рис.2,29). Стоя, руки в стороны, средние махи (движение выполняется только в локтевых суставах, булавы являются продолжением предплечья). Легкий бег, руки вперед, малые махи в лицевой плоскости (движение выполняется только кистью).

Круги бывают малые, средние и большие и выполняются во всех направлениях и плоскостях. При раннем обучении начинают с больших кругов, затем разучивают средние. Малые круги, самые сложные по координации, включаются в программу по усмотрению тренера.

Примерные упражнения. Стоя, руки вдоль тела, большие круги с пружинящими движениями ног. Только правой рукой, только левой, затем последовательно (рис. 2,30). Стоя, руки в стороны, последовательное выполнение средних - кругов за головой правой рукой, левой рукой, одновременно двумя (рис. 2,31). Стоя, руки вниз, булавы - продолжение рук, вертикальные малые круги с легким пружинящим движением ног (рис. 2.32). Стоя, руки вперед, булавы - продолжение рук, выпад левой, малые горизонтальные круги правой рукой. То же с другой ноги. Выпад правой, последовательные большие и малые круги в боковой плоскости.

Постукивание булавами выполняется об пол одной или двумя, одновременно и последовательно, одну о другую, телами, шейками и т. п. Постукивание булавами способствует развитию чувства ритма. Их можно вклю-

чать в самые первые занятия третьей возрастной группы как средство музыкально-ритмического обучения.

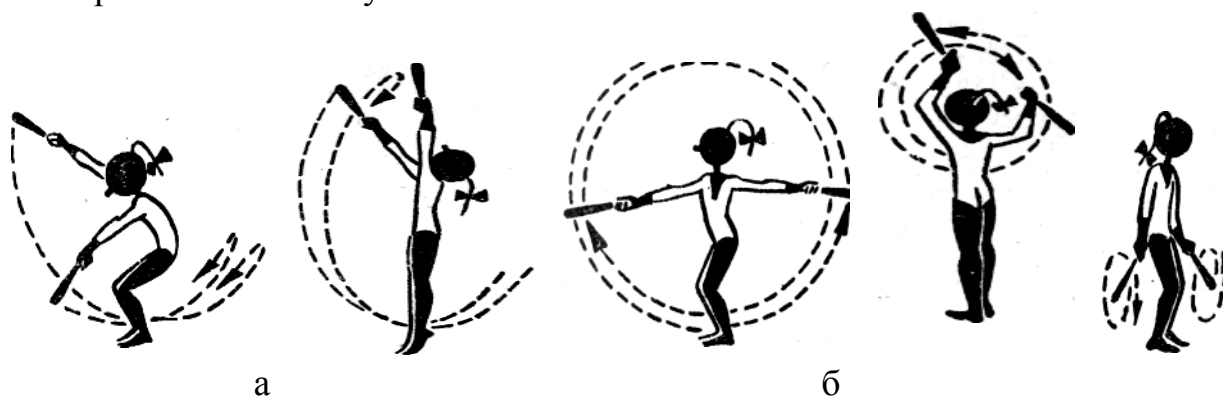


Рис.2,29

Рис.2.30

Рис.2,31

Рис.2,32

Каты булав по полу также выполняются в определенном ритме.

2.2.4 Педагогическое тестирование видов подготовки в художественной гимнастике

В целях оценки уровня технической и физической (развития силы, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой и специальной выносливости) подготовленности использовались комплексы упражнений разработанных и рекомендованных в практику тренировки группой специалистов по художественной гимнастике (10,12,13,16,17,18,19,22,25,26,28,33,39,41,45,54,55,57,62,64,66,67, 68).

За период исследования проведено 4 контрольных испытания по завершению основных этапов (семестров). Были апробированы и научно обоснованы 49 контрольных упражнений по специально-двигательной подготовке.

На основе полученных данных определялись наиболее информативные контрольные упражнения, и производилась коррекция содержания и последовательность распределения экспериментально обоснованных программных упражнений с предметами.

2.2.5 Антропометрические измерения

Масса тела. Для определения массы тела были использованы напольные весы (18,42,67).

Длина тела определялась следующим образом: к стене прикреплялась сантиметровая лента с нулевой отметкой на полу. Испытуемый становился спиной к стене (без обуви), касаясь её пятками, ягодицами и межлопаточной областью спины, затылком головы. В таком положении на голову ставилась линейка и определялась длина тела (Таблица 2.1).

Оценка морфологических данных гимнасток

№	Компоненты оценки	Требования	Сбавки
1.	Длина тела	7-8 лет 118-130 см 9-10 лет 128-140 см	За каждый лишний или недостающий см – сбавка 1,0 б, за 0,5 см -0,5 б
2.	Вес тела (по индексу Брока): вес-(рост-100)	120-125 см -2-5 126-130 см -6-8	За каждый лишний килограмм веса - сбавка 1,0, за 100 гр - 0,1 балла
3.	«Пропорциональность»	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, ног и рук.	Незначительные нарушения - 0,5 балла, значительные -1,0 балл
4.	«Стройность»	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени.	Незначительные нарушения - 0,5 балла, значительные -1,0 балл
5.	«Осанка»	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейный, грудной, поясничный), положение плеч, лопаток, таза.	Незначительные нарушения - 0,5 балла, значительные -1,0 балл
6.	«Ноги»	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени и стоп, а также форма ног, коленей и стоп.	Незначительные нарушения - 0,5 балла, значительные - 1,0 балл

2.2.6 Педагогический эксперимент

Проводился с целью определения эффективности рассмотренной нами структурного распределения средств физической и технической подготовки юных гимнасток 8-10 лет, методов текущего контроля над уровнем подготовленности и нормативных (переводных) требований по годам обучения.

В ходе педагогического эксперимента решались частные задачи:

а) определялась педагогически обоснованная последовательность распределения средств хореографической подготовки по семестрам и годам обучения.

б) исследовалось соответствие предлагаемых упражнений физическим и функциональным возможностям организма занимающихся, их влияние на уровень двигательной подготовленности.

в) экспериментально проверялись и внедрялись в практику комплекс контрольных упражнений по художественной гимнастике и контрольные требования специально-двигательной подготовки.

В ходе эксперимента сопоставлялись программные требования видов и средств подготовки, темпа роста уровня развития физических качеств, технической и функциональной подготовленности студенток курса «специализации», у которых структура и содержание программы тренировки была различной.

Всего за год проведен пед. наблюдения и хронометраж в 71 учебно-тренировочном занятии.

2.2.7. Методы математической статистики.

Все полученные данные исследования подвергались математической обработке (18,36,42,56). Для обработки и анализа экспериментальных данных применялись общепринятые в педагогике методы математической статистики. Математико-статистическая обработка заключалась в вычислении среднеарифметического (M), среднеквадратического отклонения (δ), коэффициент вариации (V). Оценка достоверности различия проводилась с помощью критерия Стьюдента. Взаимосвязь показателей определялась с помощью парного линейного коэффициента корреляции Браве-Пирсона .

2.3. Организация исследования.

Исследование проводилось с сентября 2010 г. по апрель 2012 г. на базе СДЮСШОР №22 г.Ташкента в нем принимали участие 17 юных гимнасток 8-10 лет. Исследования проводились в три этапа.

На первом этапе (сентября 2010 по декабрь 2011 г.) был проведен анализ научно-методической литературы, подобраны и апробированы методики, уточнены задачи работы и выполнены педагогические наблюдения, сбор и обобщение необходимой информации с целью проведения основного эксперимента. Исследования проводились руководствуясь программными требованиями курса по хореографической подготовки и классификационной программой по художественной гимнастики. Определялся исходный уровень изучаемых показателей, с целью формирования материала для определения последовательности обучения хореографическим упражнениям у «станка» и на середине ковра.

На втором этапе (с января по декабрь 2011 г) с целью выявления эффективности разработанной программы хореографической подготовки был проведен педагогический эксперимент. Проверялась информативность и стабильность показателей и их взаимосвязь с двигательной подготовленностью. Параллельно проводились педагогические и медико-биологические обследования контингента занимающихся с целью определения последствий предлагаемой нагрузки и их утилизация в физической, специально – двигательной и технической подготовке, а также, и самое важное, состоянии здоровья студенток курса «специализации».

На третьем этапе (январь-март 2012 г.) было проведено обобщение и педагогическая интерпретация полученных материалов и написание работы.

ГЛАВА 3 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ СТРУКТУРЫ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ГИМНАСТОК 8-10 ЛЕТ

3.1. Содержание и методика работы на этапе специализированной подготовки гимнасток 8-10 лет

Материалы аналитического обзора специальной литературы и данные экспериментальных исследований позволили определить, что гимнастки 8-10 лет, занимающиеся на специализированном этапе подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и гибкости, подвижности в суставах.

Установлено, что цель данного этапа подготовки гимнасток 8-10 лет заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

I. Основные задачи специализированной подготовки гимнасток:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.
3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.
4. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.
5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.
6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
7. Начальная тактическая и теоретическая подготовка.
8. Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

II. Основными средствами специализированной подготовки гимнасток 8-10 лет являются:

1. Классическая разминка в партере и у станка.
2. Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической

подготовки.

3. Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.
4. Соревновательные комбинации по трудности III, II и I разрядов.
5. Комплексы специальной физической подготовки.
6. Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.
7. Занятия по психической и тактической подготовке.
8. Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.
9. Комплексное тестирование по видам подготовки.

Развитие в младшем и частично среднем школьном возрасте идет относительно равномерно, равномерно должны повышаться и тренировочные требования. но есть и свои особенности (Табл. 3.1).

Для специализированной этапа подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 6-8 раз в неделю от 90 до 135 мин. за тренировку.

Основной формой занятий остается обучающий тип, но появляются элементы и тренировочного типа занятия.

Таблица 3.1

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 8-11 лет

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Существенно развиваются двигательные функции, по многим параметрам они достигают очень высокого уровня, создаются благоприятные предпосылки для обучения и развития двигательных способностей.	- Необходимо эффективно использовать этот возрастной период для обучения новым, в том числе сложным движениям, и для развития основных физических способностей: координации, гибкости, быстроты, прыгучести.
2. Значительного развития достигает кора головного мозга и 2-я сигнальная система.	- Все большее место должен приобретать словесный метод обучения.
3. Силовые и статические нагрузки вызывают быстрое утомление.	- Целесообразен скоростно-силовой режим тренировки (максимум за определенное время). Статические нагрузки давать в ограниченном объеме.

Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменок. Большее значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания.

Важным становится воспитание любви к художественной гимнастике, волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

Все чаще гимнастки этого возраста участвуют в соревнованиях различного ранга от школьных до региональных. Контрольные испытания проводятся в форме приема нормативов по ОФП, СФП, технической подготовленности, прикидок.

3.2 Информационная значимость критериев оценки способностей

Важнейшим вопросом в разработке методов оценки способностей являются исследования влияния морфологических и двигательных особенностей юных гимнасток на спортивный результат.

Как видно из табл. 3.2 и рис 3.1, высокой информативной ценностью у квалифицированных гимнасток характеризуются следующие показатели: морфологические – «вес тела», «длина тела», «обхват грудной клетки на вдохе», «обхват плеча», «обхват талии», «длина ноги»; двигательные - «бег». К показателям, имеющим приемлемый уровень информативности относятся: морфологические – «обхват грудной клетки», «обхват грудной клетки на выдохе», «обхват шеи», «длина руки», «длина стопы», «возраст начальный»; двигательные – «вис углом», «сила рук», «прыжок вверх со взмахом рук», «броски скакалки», «перекаты мяча».

В практике художественной гимнастики до сих пор недооцениваются способности гимнасток, связанные с умением оценивать движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Согласно полученным нами данным по информативности и роли их в структуре качеств, а также, результатом исследований других авторов, можно заключить, что гимнастки с высокой степенью развития этих свойств уверенно выполняют разнообразные сложнокоординированные движения и решают задачи тактического порядка.

Ряд показателей характеризуется низкой информативностью морфологические – «ширина плеч», «ширина таза», «обхват предплечья», «длина кисти», «длина бедра», «длина голени», «возраст»; двигательные – «стойка на носках», «сгибание, разгибание рук в упоре лёжа», «сгибание, разгибание и отведение ноги», «удержание ноги», «тепинг – тест», «прыжки с двойным вращением скакалки», «прыжки через скакалку», «броски обруча».

Были рассчитаны коэффициенты ранговой регрессии после исходного тестирования юных спортсменок на спортивно - технический результат, показанный в конце первого года обучения. Как видно из табл.3.2 и рис.3.2, высокой информативной ценностью в данном случае характеризуется следующие показатели: морфологические – «вес тела», «обхват грудной клетки», «обхват плеча», «обхват голени», «длина плеча», «длина предплечья», «длина ноги», «длина бедра», «длина голени»; психофизиологические – сложная реакция выбора»; двигательные – «сила рук», «прыжок вверх со взмахом рук», «броски обруча». К показателям, имеющим приемлемый уровень информативности, относятся; морфологические - «длина тела», «обхват груд-

ной клетки на выдохе», «обхват предплечья», «обхват бедра», «обхват талии», «длина руки», «длина кисти»,

Таблица 3.2

Коэффициенты информативности исследуемых показателей

Номер показателей	Показатели	Коэффициент информативности		
		Квалифицированных гимнасток	Юных спортсменов	Юных гимнасток
Морфологические				
1	Вес тела (жировая складка)	1,33	0,67	0,50
2	Длина тела	1,00	0,42	1,70
3	Ширина плеч	0,08	0,004	0,57
4	Ширина таза	0,12	0,11	0,33
5	Обхват груди в спокойном состоянии	0,40	1,08	0,05
6	Обхват груди при вдохе	0,54	0,02	0,57
7	Обхват груди при выдохе	0,45	0,35	0,02
8	Обхват шеи	0,43	0,25	0,29
9	Обхват плеча	1,11	0,82	0,62
10	Обхват предплечья	0,02	0,4	0,01
11	Обхват бедра	0,21	0,48	0,73
12	Обхват голени	0,02	1,53	0,26
13	Обхват талии	0,71	0,33	0,002
14	Жизненная ёмкость лёгких	0,02	0,01	0,01
15	Длина верхней конечности	0,46	0,30	1,89
16	Длина плеча	0,12	1,04	0,45
17	Длина предплечья	0,11	1,67	0,23
18	Длина кисти	0,03	0,44	0,10
19	Длина нижней конечности	0,89	2,43	0,50
20	Длина бедра	0,17	1,34	0,26
21	Длина голени	0,09	1,51	0,31
22	Длина стопы	0,48	0,32	0,38
23	Возраст	0,07	-	-
24	Начальный возраст	0,40	0,34	-
Подвижность нервных процессов				
25	Психофизиологические	0,37	0,26	0,50
26	Скорость простой двигательной реакции	0,34	0,79	0,64
27	Сложная реакция последствия тормозного раздражителя	0,14	0,03	0,22
28	Сложная реакция выбора	0,31	0,12	0,05
29	Реакция на звуковые сигналы	0,14	0,02	0,13
Двигательные				
30	Стойка на носках	0,11	0,20	0,28
31	Вис углом	0,30	-	0,28
32	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	0,11	0,07	-
33	Сгибание, разгибание и отведение ноги	0,12	0,27	0,30
34	Удержание ноги	0,20	0,55	0,08
35	Сила рук	0,37	0,65	0,14
36	Прыжок вверх со взмахом рук	0,32	0,004	0,25
37	Тепинг-тест	0,11	0,605	0,18
38	Бег	0,59	0,07	0,78
39	Прыжки с двойным вращением скакалки	0,21	0,02	0,34
40	Прыжки через скакалку	0,01	-	0,43
41	Броски скакалки	0,33	1,15	0,57
42	Броски обруча	0,002	0,27	0,22
43	Перекаты мяча	0,32	-	0,30

«длина стопы»; психофизиологические – «скорость простой двигательной реакции». Остальные показатели характеризуются низкой информативностью (см. табл.3.2).

При анализе материала, полученного после вторичного (через год) тестирования юных гимнасток (см. табл.3.2 и рис.3.3), обращает на себя внимание то, что внутри исследуемых показателей у многих из них увеличивается связь с интегральным показателем подготовленности.

На этом этапе спортивной подготовки в комплекс показателей, обладающих высокой информативностью, вошли следующие: морфологические – «вес тела», «длина тела», «ширина плеч», «обхват грудной клетки на выдохе», «обхват плеча», «обхват бедра», «длина руки», «длина ноги»; психофизиологические – «скорость простой двигательной реакции», «сложная реакция последствия тормозного раздражителя»; двигательные – «бег», «броски скакалки». К показателям, имеющий приемлемый уровень информативности, относятся: морфологические – «ширина таза», «длина плеча», «длина голени», «длина стопы»; двигательные – «сгибание, разгибание и отведение ноги», «прыжки с двойным вращением скакалки», «прыжки через скакалку», «перекаты мяча». Остальные показатели характеризуются низкой информативностью (см.табл.3.2 и рис.3.3).

В результате исследований удалось выделить комплексы наиболее информативных показателей, позволяющие объективно характеризовать подготовленность гимнасток разного возраста и квалификации. Анализ их содержания показывает, что имеются показатели, применение которых педагогически оправдано лишь на отдельных этапах спортивной подготовки. Это согласуется с положениями, сформулированными в ряде исследований, что в зависимости от возраста и спортивной квалификации контроль за подготовленностью спортсмена должен осуществляться с помощью различных критериев.

Вместе с тем обращает на себя внимание то обстоятельство, что информативность ряда показателей – «обхват предплечья», «обхват голени», «длина плеча», «длина предплечья», «длина кисти», «длина бедра», «длина голени», «сложная реакция выбора», «прыжок вверх со взмахом рук», «броски обруча» - с увеличением возраста и стажа занятий гимнасток имеют тенденцию к снижению. С другой стороны информативность показателей: «длина стопы», «обхват плеча», «реакция на звуковые сигналы», «подвижность нервных процессов», «вис углом» - с увеличением стажа занятий гимнасток имеет тенденцию к увеличению.

Полученные данные позволяют выделить показатели, характеризующейся одинаково высокой информативностью для всех групп испытуемых. К

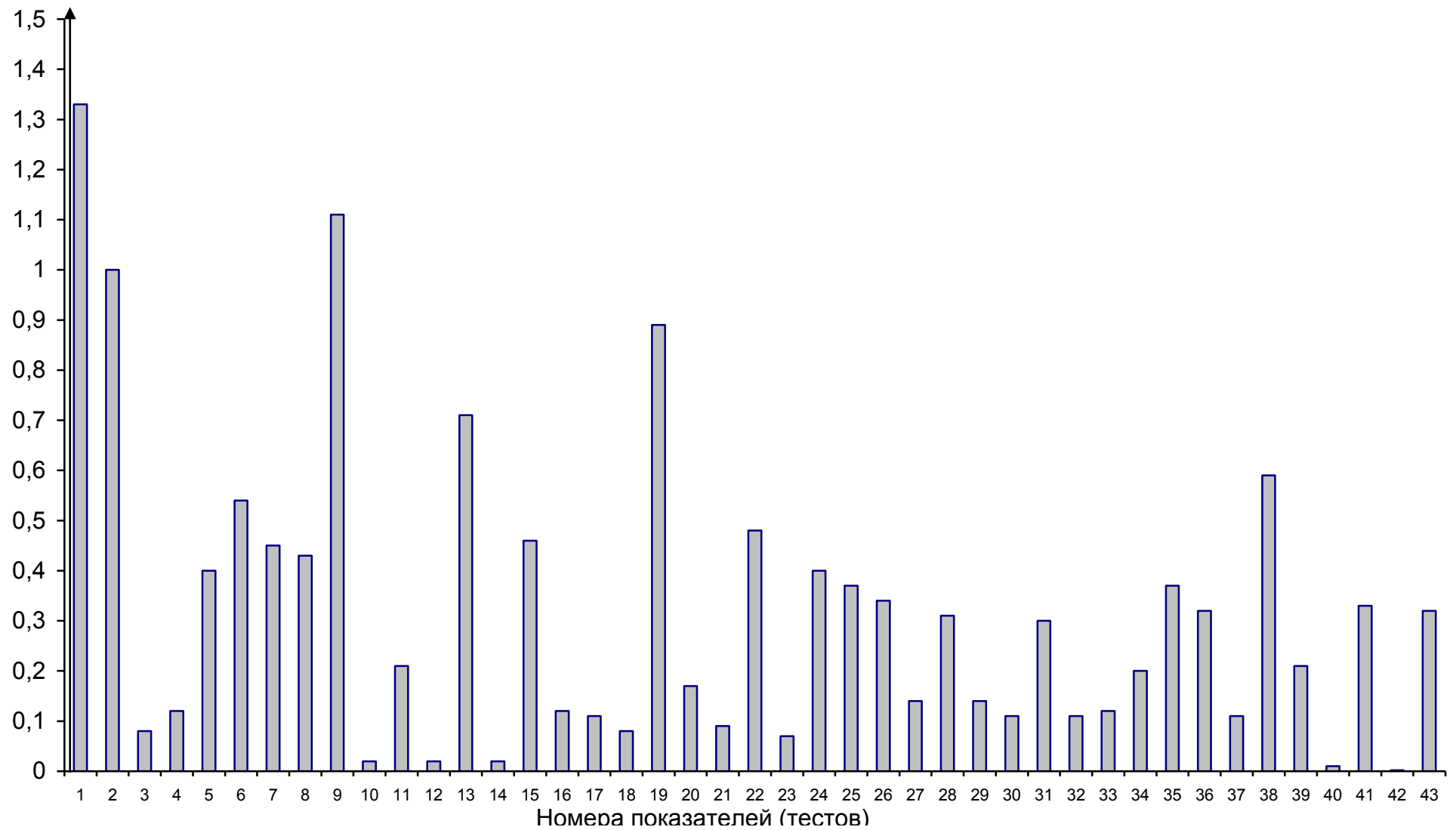


Рис. 3.1 Показатели информативной значимости комплекса тестов (морфологически и двигательных) для оценки уровня подготовленности квалифицированных гимнасток

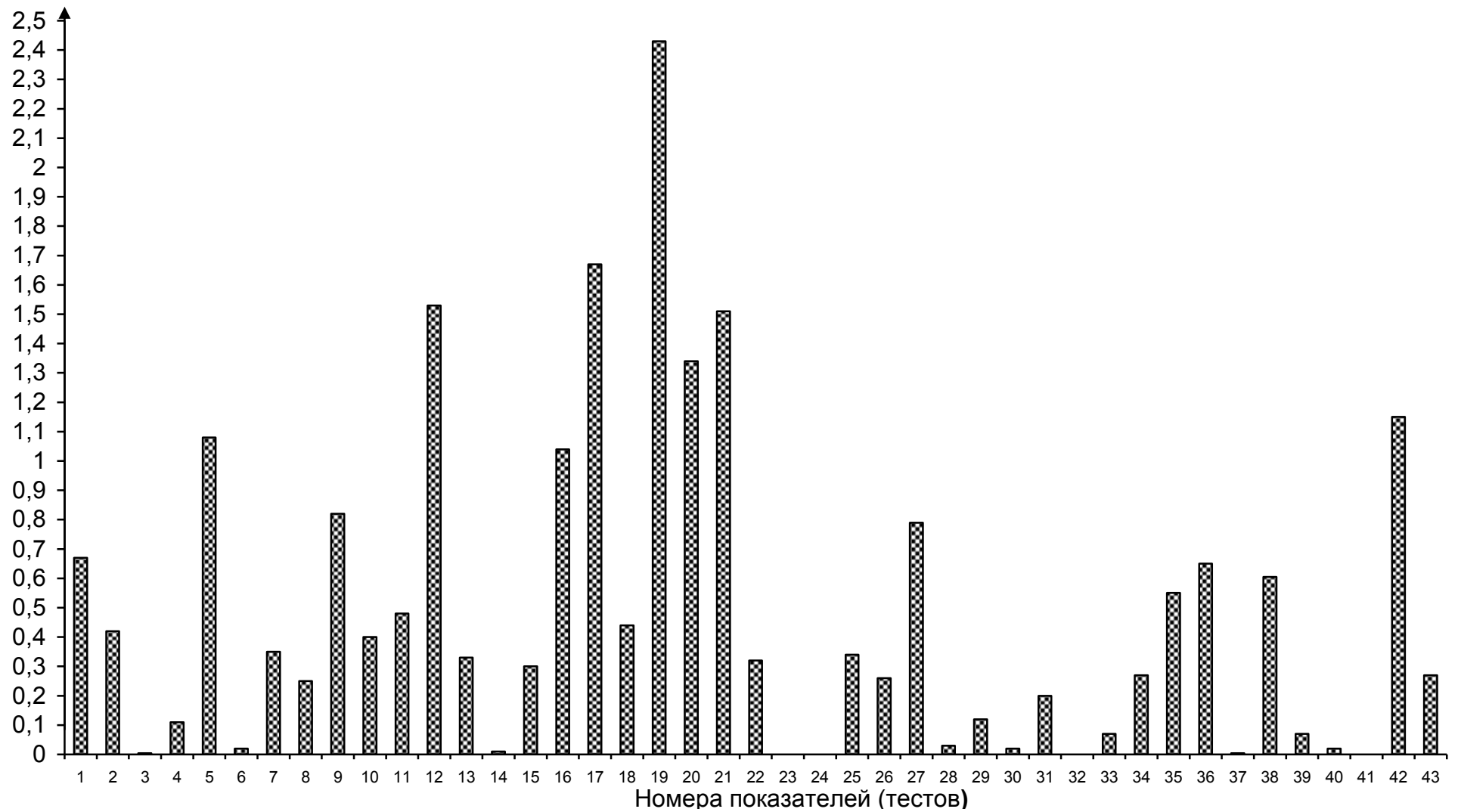


Рис. 3.2 Показатели информативной значимости комплекса тестов (морфологически и двигательных) для оценки уровня подготовленности юных спортсменок

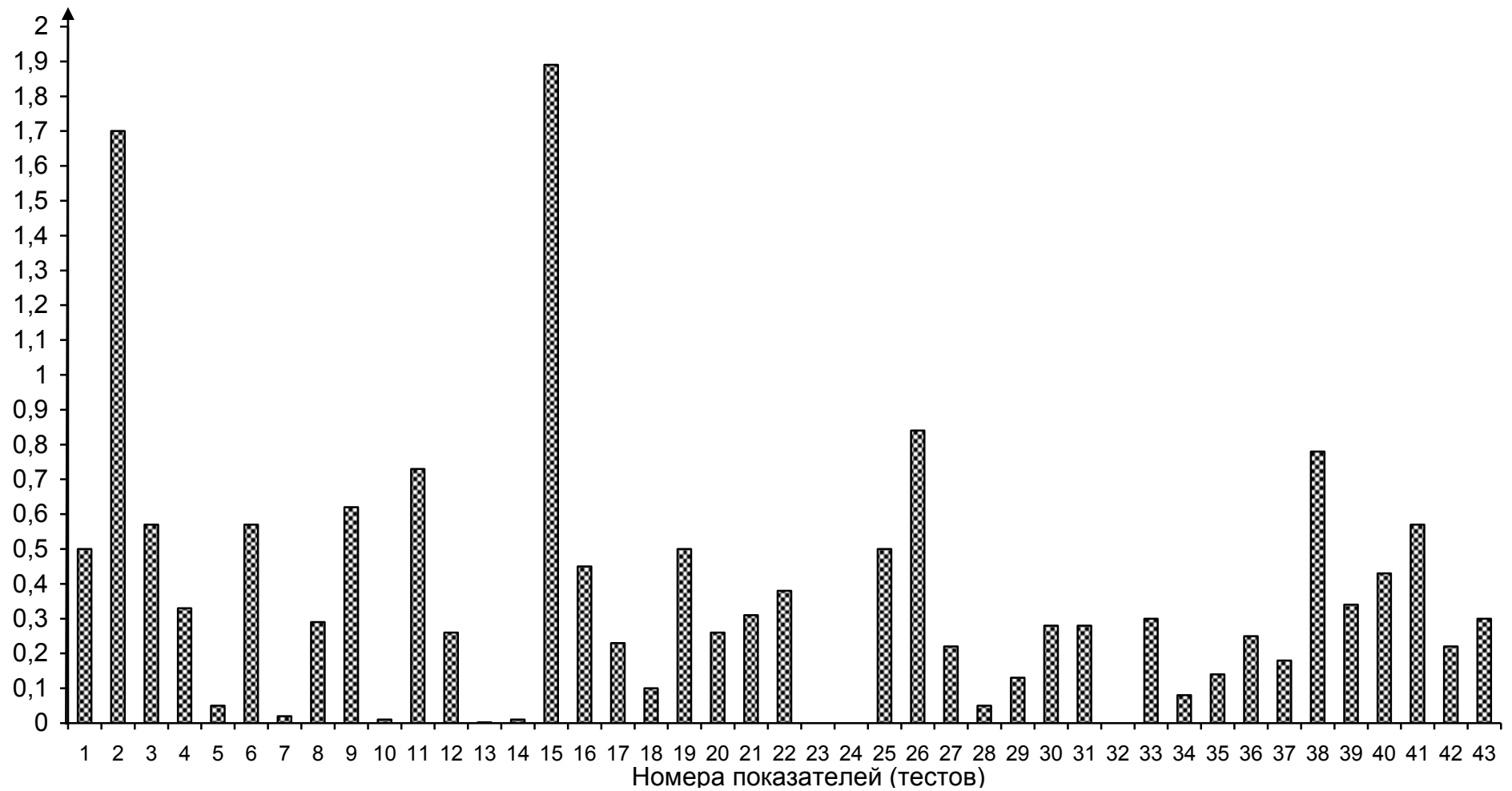


Рис. 3.3 Показатели информативной значимости комплекса тестов (морфологически и двигательных) для оценки уровня подготовленности юных гимнасток

Выявленное ранее большинство из этих показателей выполняет в них относятся: морфологические показатели – «вес тела», «длина тела», «обхват плеча», «длина ноги»; двигательные показатели – «прыжок вверх со взмахом рук» и «бег».

структуре качеств системообразующую функцию. Таким образом, подтверждается предположение о ведущей роли этих показателей в процессе формирования специальных способностей гимнасток, поэтому при определении комплекса критериев предварительного отбора юных спортсменок они должны быть взяты в первую очередь.

При определении информативной значимости тестов были определены показатели, позволяющие объективно оценить способность юных спортсменок и квалифицированных гимнасток к обучению упражнениям художественной гимнастики. К их числу относятся: морфологические - «вес тела», «длина тела», «обхват плеча», «длина ноги»; двигательные – «прыжок вверх со взмахом рук» и «бег».

На основе полученных данных была разработана программа отбора, состоящая из антропометрических измерений серий контрольных испытаний с учётом индивидуальных особенностей юных гимнасток.

3.3 Методика обучения упражнениям с предметами в процессе учебно-тренировочного занятия

Наиболее яркой отличительной чертой художественной гимнастики являются упражнения с предметами. Они составляют основное содержание технической подготовки занимающихся. Процесс совершенствования гимнастками упражнения весьма сложен, длителен, требует рационального методического подхода, знания техники движений и закономерностей ее становления, использования передовых форм обучения.

Методика обучения упражнениям с предметами широко освещена в отечественной и зарубежной литературе, рекомендации следующие:

- не вводить различные предметы в урок раньше, чем будут освоены основные навыки движений без предмета;
- начинать обучение с упражнений с мячом, затем переходить к упражнениям со скакалкой (в практике встречается и обратный вариант). Определенные возражения вызывает рекомендация использовать с этой целью теннисный мяч, поскольку техника движений с малым мячом имеет ряд существенных отличий от модельных характеристик будущего. Специалисты из ФРГ советуют использовать упражнения с булавами уже на первых этапах, поскольку относительно тяже-

лый вес позволяет занимающимся легче дифференцировать положения и движения рук. Некоторые авторы рекомендуют вводить упражнения с обручем на первом году обучения.

- обучать упражнениям с предметами в облегченных условиях: на месте, замедляя темп, используя подводящие упражнения и упрощенные варианты предметов. Вес, размеры, фактура предметов должны соответствовать возможностям занимающихся, направленное варьирование веса и размеров предметов позволяет легче и быстрее обучать некоторым движениям, развивать необходимые двигательные качества.

Применять упражнения в одинаковом объеме для правой и левой руки, что ограничит двигательную функциональную асимметрию и повысит возможности обеих рук. По данным Карпенко Л.А. (2002), функциональная асимметрия легче поддается коррекции в 8-9 лет, чем в 10-11, причем начинать разучивание простых элементов полезнее с левой руки, что позволяет избежать формирования выраженной асимметрии движений рук, которая может закрепиться уже на начальных этапах.

Упражнения с предметами рекомендуется вводить в основную часть урока, причем разучивание новых упражнений, требующих тонкой координации, должно предшествовать уже изученным, выполняемым интенсивно. Большую роль для выработки правильных дифференцировок и формирования ритмо-темповой структуры упражнений играет подбор музыкального сопровождения и умелое его использование в уроке.

После освоения основной формы, движения изучаются, закрепляются и совершенствуются путем изменения условий их выполнения, к которым относятся:

- уменьшение и увеличение импульса силы (например, амплитуды и высоты бросков);
- дополнительные движения туловищем при махах, бросках, ловле, увеличение амплитуды сгибания-разгибания, поворота и т.д.;
- перенесение тяжести тела с ноги на ногу или круговые движения при махах, перекатах, восьмерках;
- соответствующие или усиленные движения туловища, сопровождающие движения предмета (например, при перекатах мяча);
- усложненные положения рук, (например, в момент ловли рука за спиной, под ногой, руки в скрестном положении).

Дальнейшее совершенствование осуществляется путем соединения нескольких элементов следующими способами: серии - соединение одинаковых элементов; ряды - соединение разных элементов одной структурной группы;

соединение элементов разных структурных групп с предметом; соединение элементов разных структурных групп с предметом и без предмета.

В упражнениях с предметами важно подготовить двигательный аппарат спортсменки таким образом, чтобы обеспечить значительный запас прочности при выполнении демонстрируемых композиций и, вместе с тем, гибкость, пластичность формируемых навыков, позволяющую создавать новые оригинальные варианты движений, приспосабливаться к меняющимся требованиям правил, успевать за техническим прогрессом.

Традиционный путь последовательного впадения рядом усложняющихся элементов, в которых сочетаются движения без предмета - с предметом, не может обеспечить необходимой базы для создания современных программ. Доказано, что недостаточный уровень исполнения сравнительно простых, но базовых, многочисленных в количественном плане действий с предметами, является одной из причин многих технических ошибок, допускаемых гимнастками на соревнованиях. Вместе с тем, элементы настолько усложнились и постоянно развиваются, что без применения специальных приемов обучения их выполнение просто невозможно.

Один из путей решения проблемы лежит в выработке определенной системы проведения урока с предметами. Проводя аналогию с уроком хореографии, который обеспечивает всестороннюю подготовку гимнасток, формирование навыков, воспитание физических качеств, совершенствование двигательной координации, эстетической окраски движений, - мы считаем, что уроки с предметами призваны обеспечить овладение виртуозным мастерством соединения манипуляций предметами с движениями тела, определенную свободу и независимость каждого компонента.

Предлагается путь отдельной отработки движений без предмета и с предметами, а также их сопряжения на новом уровне. В основу технологии построения уроков с предметами положены принципы цикличности варьирования, усложненных условий, сопряженного воздействия, опережающей трудности. Смысл предлагаемой методики состоит в том, что программируется совершенствование базовых элементов, "проигрываются" все варианты соединений, осуществляется развитие средств предметной подготовки, создается необходимый запас технической подготовленности и условия, обеспечивающие надежность исполнения соревновательных композиций.

При построении уроков с предметами следует учитывать некоторые методические положения, специфичные для этой формы занятий:

1. Необходимо постоянно возвращаться к элементарным действиям, какими считаются базовые навыки и элементы школы предмета: передачи, перехваты, круги, вращения, броски и т.д. То есть урок, даже гимнасток высо-

кой квалификации, должен начинаться с действий, не усложненных сочетаниями с движениями без предмета.

2. Весьма перспективной на начальных этапах представляется отработка движений, различной структуры с тем предметом, который в наибольшей степени отвечает ее специфике: броски и отбивы - мяч; вращения и подскоки - скакалка; позы и круги - булавы; перекаты - обруч. Этот подход позволяет использовать несколько предметов в уроке уже на начальном этапе работы с детьми.

3. При разработке урока тренер должен учитывать все основные структурные группы движений специфичные для данного предмета, необходимость их варьирования и многократного повторения.

4. После выполнения серий движений контрастных структурных групп в чистом виде необходимо переходить к выполнению сочетаний их между собой. Поскольку выполнить все возможные сочетания в одном занятии нельзя, тренер должен предусматривать перспективу, чтобы проходя по некоему кругу, гимнастки вновь и вновь возвращались к исходному. Это именно тот момент, который обеспечит гибкость и разносторонность навыка.

5. Очень важным является включение в урок хореографии или других разновидностей урока без предмета, рабочих поз и действий, характерных для элементов с предметами - положения рук, активные перемещения туловища, наклоны и повороты головы, фиксация взгляда, работа ног, затрудняемая особыми движениями рук и т.п. Выполнение упражнений с предметами в целом ряде случаев исключает возможность вспомогательных маховых движений руками при прыжках, затрудняет координацию, требует иного запаса физической подготовки.

6. При проведении уроков тренер должен особое внимание уделять точности движений рук и перемещений предмета, четкости динамической осанки, сохранению устойчивости, создавать ситуации, требующие от гимнасток значительных усилий, для безупречного исполнения даже элементарных действий.

7. Сотни повторений позволяют сделать сложнейшие элементы простыми, однако лишь при условии неусыпного контроля за качеством исполнения, иначе можно закрепить ошибочные варианты, нерациональную технику движений. Здесь требуется большое внимание со стороны тренера и постоянная сосредоточенность гимнастки, навыки осмысленного самоконтроля.

Главным из преимуществ, достигаемых при проведении уроков с предметами является регламентированность количества повторений при высокой интенсивности работы всей группы. Упражнения выполняются без пауз для отдыха. Важным является импровизационный характер - задаются только

структура движения, а также пусковая и итоговая позы, детали элемента создаются в ходе исполнения, что в ряде случаев приводит к оригинальным находкам.

Уроки позволяют сравнивать успехи и предметной подготовке гимнасток. Они приучаются работать синхронно, согласованно с музыкой. Выигрыш и в использовании площадки, поскольку для урока с предметами подходят и сравнительно небольшие помещения.

В зависимости от периода подготовки продолжительность урока варьируется от 15 до 45 минут. Урок состоит из трех циклов заданий. В урок включаются упражнения с одним, двумя, реже с большим количеством предметов.

Упражнения выполняются синхронно всей группой. Задания могут выполняться индивидуально, а также в парах, тройках, группах и других построениях, позволяющих выполнять переброски и передачи предметов. Музыкальный материал должен: быть выразительным, ритмически разнообразным, побуждающим к движениям определенного характера. Лучше всего подходят для этой цели магнитофонные записи.

Продолжительность исполнения элементов одной структуры достаточно велика - от 32 до 64 тактов, т.е. целый музыкальный период. Движения выполняются в обе стороны, правой и левой рукой. Количество повторений кратное или даже с преобладанием элементов для недоминирующей руки, причем в ряде случаев целесообразно начинать упражнение с левой руки.

Следует чередовать контрастные структурные группы, например броски-перекаты, передачи-отбивы, по рекомендуемой схеме, с последующим их варьированием и наращиванием трудности.

После завершения 1-го цикла, охватывающего все структуры движений, он может повториться вновь в несколько измененном виде: другой способ броска, другое и.п., другой частью тела и т.д.

Основным во 2-м цикле является акцент на сочетание разноструктурных движений с проработкой всех возможных вариантов.

Завершают урок движения 3-го цикла, наиболее приближенные по структуре к классификационным элементам, с перемещением по площадке, с включением поворотов, равновесий, прыжков. Тем не менее, при построении уроков следует ориентироваться, прежде всего, на технику самого предмета, качественное исполнение деталей, повышение требований к точности.

Естественно, на начальных этапах подготовки урок не может еще иметь той формы, которая следует из предлагаемых схем, ограничиваясь одним-двумя циклами, либо сокращенным количеством структурных групп. Урок для квалифицированных гимнасток проводится более компактно, интен-

сивно, 1-й цикл менее продолжителен по времени, но количество повторений при этом сохраняется за счет сокращения пауз и увеличения темпа.

3.4 Действия гимнастки при выполнении упражнений с предметами

Рассматривая действия с предметами, следует говорить о взаимодействии гимнастки с предметом, то есть о системе «гимнастка - предмет».

Простые движения с предметами. Наиболее типичными элементарными движениями с предметами являются махи, круги, вращения, которые выполняются в постоянном контакте гимнастки со снарядом и зависят от произвольных движений самой спортсменки. Для правильного выполнения упомянутых движений важное значение имеет правильный хват предмета. Разная форма и фактура предметов определяют специфику хватов. Для большинства предметов характерны жесткий и свободныйхваты. *Жесткий хват* применяется при исполнении Различного рода махов и кругов, *свободный* в вращений. Практически оба вида хватов технически связаны - следуют один за другим или совмещаются в одном упражнении. В последнем случае можно говорить Р смешанной форме хвата, производной от двух основных.

Бросковые движения. Броски предмета представляют собой род баллистических движений, применяемых в различных видах спорта. Чисто биомеханическая структура всякого броскового движения сводится в общих чертах к следующему. Можно говорить о наличии двух основных фаз действий при исполнении бросков. Первая — *фаз разгона*. В процессе ее выполнения (в различных упражнениях несколько по-разному) наращивается кинетическая энергия за счет махового или толчкового движения. Другая типичная фаза - *фаза выброса* предмета. Импульс, получаемый предметом, позволяет придать ему свободно движение, в процессе которого он перемещается по ранее заданно траектории с вращательным движением (или без него).

Интенсивность броскового движения прямо связана с активностью собственных действий гимнастки. В физическом смысле начальная скорость вылета предмета зависит от импульса, полученного им в процессе махового движения, предварительного вращения или толчка. Под импульсом силы в физике подразумевается суммарная сила (F), которая действует на физическое тело на протяжении некоторого времени активного взаимодействия (t): $F \cdot t$.

Следует отметить, что фаза разгона предмета играет энергообразующую роль. Значение фазы выброса весьма велико, так как именно в этой фазе действия гимнастки окончательно формируют траекторию] полета и характеристики вращательного движения предмета. При маховых движениях эти фа-

зы достаточно четко разделяются, между тел! как при толчковых движениях обе функции как бы совмещаются в действиях одной фазы. Гимнастка, выполняя бросок, одновременно сообщает начальный импульс и определяет направление и характер движения. Этим объясняется, в частности, более высокая трудность бросков толчком, при выполнении которых часто возникают вибрации предмета. Кроме того, если в маховых движениях возможна известная коррекция действий выброса (так как мах представляет собой относительно длительное действие), то при толчках такая коррекция практически невозможна.

Ловля предмета. Ловля — широко используемый элемент техники, который встречается как при ярко выраженных бросковых движениях, так и во многих других упражнениях (катах, передачах и т. п.).

В конце фазы свободного движения предмет всегда имеет максимальную кинетическую энергию, что обусловлено его движением под действием силы тяжести. Кроме того, вращение предмета (в случае бросков с вращением) практически полностью сохраняется к моменту ловли. Таким образом, ловля предполагает решение ряда специальных задач. Одна из них - гашение кинетической энергии, которой предмет обладает к моменту ловли, другая задача - сохранение до известной степени, а затем трансформация движения предмета в связи с последующими действиями.

Условно можно выделить несколько фаз в действиях гимнастки, выполняющей ловлю предмета.

1-я фаза связана с действиями ориентации. Гимнастка сопоставляет свои движения с перемещением предмета. То есть взаимодействие гимнастки и предмета существует еще до того, как возникает физический контакт. *2-я фаза* - первичный захват предмета. В этой фазе гимнастка не влияет на характер движения предмета. *3-я фаза* - движение руки и предмета, которое происходит с постепенным уменьшением скорости движения предмета. В начале этой фазы предмет стремится двигаться по траектории, которая определяется его свободным движением, но в конце траектория может по мере необходимости видоизменяться сообразно целям последующих действий. Наконец, следует *4-я фаза*, которой гимнастка активно воздействует на предмет, а его инерционное движение практически прекращается.

Правила судейства, а следовательно, и техника владения предметами предусматривают плавный, постепенный переход от свободного движения предмета к его движению в руке. С точки зрения рациональной техники наиболее простым был бы жесткий хват, однако это часто приводит к резким, угловатым движениям, нежелательным позам, остановке предмета, что карается правилами.

Все движения с предметами должны исполняться равномерно как правой, так и левой рукой, с передачей из руки в руку, а в некоторых случаях обеими руками.

3.5 Методические особенности обучения упражнений с предметами гимнасток экспериментальной группы

Особенность экспериментальной методики заключалась в следующем:

- целенаправленном совершенствовании механизмов развития специально-физических и технической подготовленности средствами подводяще-развивающих и подготовительных упражнений (Приложение 1,2,3,4);

- работе над техникой выполнения базовых и профилирующих элементов, а также соревновательных упражнений с предметами начиналась после установления достоверного прироста в уровне развития специальных физических качеств (Приложение 1,2,3);

- после начала работы над техникой выполнения соревновательных упражнений с предметами - в дальнейшем развитии двигательных качеств посредством работы с предметами (Табл. 3.2, Приложение 4);

- выполнении гимнастками всех упражнений СФП и СДП ведущей и неведущей сторонами ОДА.

Реализация экспериментальной методики была рассчитана на 9 месяцев и включала в себя 2 этапа. Первый этап подготовки гимнасток к выполнению упражнений с предметами длился с января по май 2009 г. На данном этапе развитие СТП осуществлялось только средствами СФП и СДП (Приложение 1,2,3). В учебно-тренировочном процессе было предусмотрено выполнение упражнений, развивающих динамическое и статическое равновесие, способности к быстроте и точности реакции, к дифференцированию параметров движений, к воспроизведению ритма.

Второй этап подготовки проходил с июня по сентябрь 2011 г. По результатам промежуточного тестирования, проведенного в сентябре 2011 г., было принято решение о продолжении направленного развития СФП и СТП и начале формирования техники выполнения соревновательных элементов и соединений и комбинаций с предметами в целом. В программу эксперимента также были включены элементы собственно-соревновательных упражнений с характерными для художественной гимнастики предметами, которые выполнялись гимнастками правой и левой сторонами ОДА одновременно. Работа с предметом имела симметричный либо асимметричный характер. Было предусмотрено выполнение упражнений в парах и тройках. Организация эффективного восприятия в процессе занятий обеспечивалась соблюдением основных положений теории учебной деятельности.

1. Комплекс упражнений с обручем

Итогом базовой подготовки, может служить следующий комплекс:

Время исполнения - 5 мин.,

Музыкальный размер - 4/4, люто - 100/120 в мин.

1. И.п. - лицом к о.и. ст. на носках с небольшим наклоном вправо, руки в стороны, обруч на полу справа, в лицевой плоскости, хватом сверху, смотреть на обруч;

1-2 - спружинив в стойку на носках, вертушка обручем внутрь, руки вверх;

3 - выпад влево с перекатом обруча спереди;

4 - с поворотом плеч налево остановка обруча хватом сверху левой рукой; 5-8 - то же в другую сторону.

Повторить три раза. На последние 4 счета передать обруч в правую руку и выполнить 2 вращения внутрь в лицевой плоскости.

2. Из сомкнутой стойки:

1-2 - высокий бросок обруча (держать позу - стойка на носках, одна рука вверх, другая в сторону, голова приподнята);

3-4 - спружинить, принимая обруч, выполнить 2 вращения. Повторить по 4 раза правой и левой рукой.

3. Малые последовательные броски обруча без промежуточных вращений (в одно касание). По 4 раза правой и левой рукой. Направление вращения внутрь.

4. Поочередные броски средней высоты правой и левой рукой тем же приемом, 4 броска выполняются с вращением против часовой стрелки и 4 в противоположном.

5. И.п. - круглый полуприсед, обруч за спиной. Высокие броски махом в сторону по дуге над головой, из одной руки в другую, с перемещением приставными шагами по ходу полета обруча. Выполнить 4 раза.

6. И.п. - руки в стороны, обруч справа в лицевой плоскости жестким хватом, кисть собрана в кулак:

1 - поворот обруча на 180 градусов» движением кисти книзу;

2 - и.п.;

3-4 - приставным шагом в сторону перекал обруча в другую руку по груди (при приеме обруча не поворачивать кисть ладонью назад); 5-8 - то же в другую сторону;

1 - выпад влево с перекатом обруча спереди по груди в левую руку;

2 - перенося тяжесть тела в полуприсед на правой, левую в сторону на

носок, перекал обруча по полу перед собой; 3-6 - повторить то же еще 2 раза;

7-8 - приставляя правую, передать обруч дугой кверху в другую руку в и.п. Повторить все упражнение.

7. Из и.п. - стойка на носках, выполнить два вращения обруча правой рукой в лицевой плоскости: с поворотом кругом перекал обруча в левую руку по груди (в положении спиной к о.н., руки в стороны, с прогибом в грудном отделе); продолжая поворот еще на 180 градусов, передать обруч в правую - и выполнить два вращения; перекал обруч по спине правой рукой под левое плечо.

Упражнение повторить по два раза, начиная с правой, затем левой руки.

8. Вертушка на ладони. Выполняется правой и левой рукой по 2 или 4 раза в зависимости от продолжительности вращения (8 счетов, либо 4).

9. Вертушка вокруг горизонтальной оси с передачей обруча за спиной в повороте на 360 градусов (на 4 счета) направо и налево. Повторить 4 раза.

10. Бросок обруча двумя руками перед собой на малую высоту с сильным подкручиванием вокруг вертикальной оси. Во время полета - стойка на носках, руки в стороны. Ловля одной рукой, останавливая обруч жестким хватом, в сагиттальной плоскости. Повторить прием по 4 раза правой и левой рукой, чередуя направление подкручивания (внутри и наружу).

11. И.п. - боком к о.н., стойка на правой, левую назад на носок, плечи развернуть к о.н., руки в стороны, обруч вертикально в правой: шагом левой ноги назад - в сторону окрестный поворот налево на 360 градусов с броском и ловлей обруча правой рукой после вертушки (полного вращения вокруг вертикальной оси), передать обруч в левую. Повторить в другую сторону. Выполнить все 2 раза.

12. И.п. - обруч вперед-книзу, хватом двумя руками:

1-2 - две небольшие переброски с ловлей за противоположный край поворотом нижнего края об-

руча кверху (к себе);

3-4 - бросок с полным вращением обруча от себя и ловлей за тот же край;

5-8 - высокий бросок обруча с вертушкой вокруг горизонтальной оси (к себе). Ловить в и.п. с надеванием обруча на себя и выпрыгиванием.

Всю связку повторить 4 раза.

13. Высокий бросок махом вперед, обруч в полете вертикально, в сагиттальной плоскости: принимая обруч за нижний край хватом изнутри (сверху) выполнить по возможности высокий бросок с вертушкой вокруг горизонтальной оси. Каждая серия бросков выполняется на 8 счетов и повторяется по 3 раза правой и левой рукой.

14. Быстрые горизонтальные вращения обруча на кисти поднятой вверх руки; замедляя темп, перевести обруч на предплечье, затем плечо, шею, талию; при переходе на колени темп вращений ускорится (можно включить перемещения по площадке); подхватывая обруч, выпрыгнуть из него.

Выполнить упражнение в другую сторону. На упражнение отводится от 32 до 64 счетов.

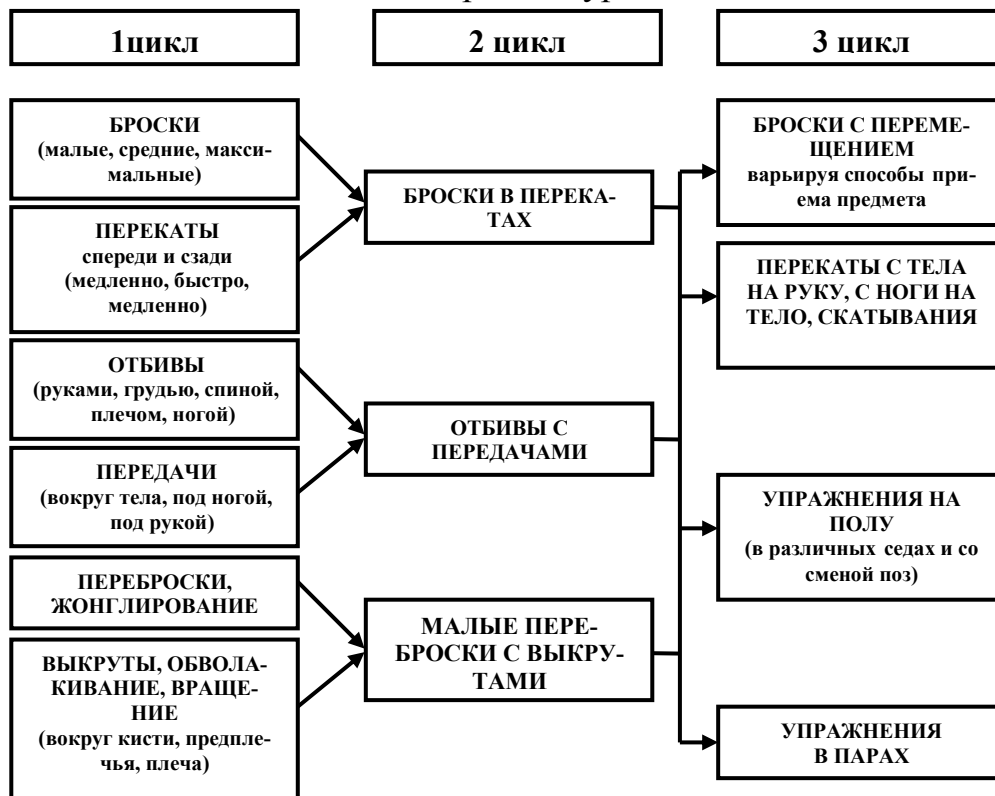
15. Серия плавных движений с включением в работу туловища: переводы и восьмерки обручем в различных плоскостях (горизонтальной, боковой, лицевой), держа его двумя руками, наклоны, вращения и передачи из руки в руку, на 32-64 счета.

Примечание: Предварительно разученный комплекс выполняется группой под музыку, без пауз и остановок. Необходимы синхронность, согласованность, а при оценке качества и полная безошибочность движений. Комплекс позволяет проверить помимо уровня владения базовыми навыками степень функциональной двигательной асимметрии, стабильность и вариативность техники, соответствие эталонам, способности к работе в групповых упражнениях, умение использовать небольшие пространства площадки, улавливать ритмические акценты.

Для оценки исполнения достаточно использовать 5-бальную систему, "+-" и "-", прибавленные к основной оценке, позволяют сделать ее более тонкой, отметить даже незначительные различия между исполнителями.

Комплексы со всеми остальными предметами составляются на той же принципиальной основе.

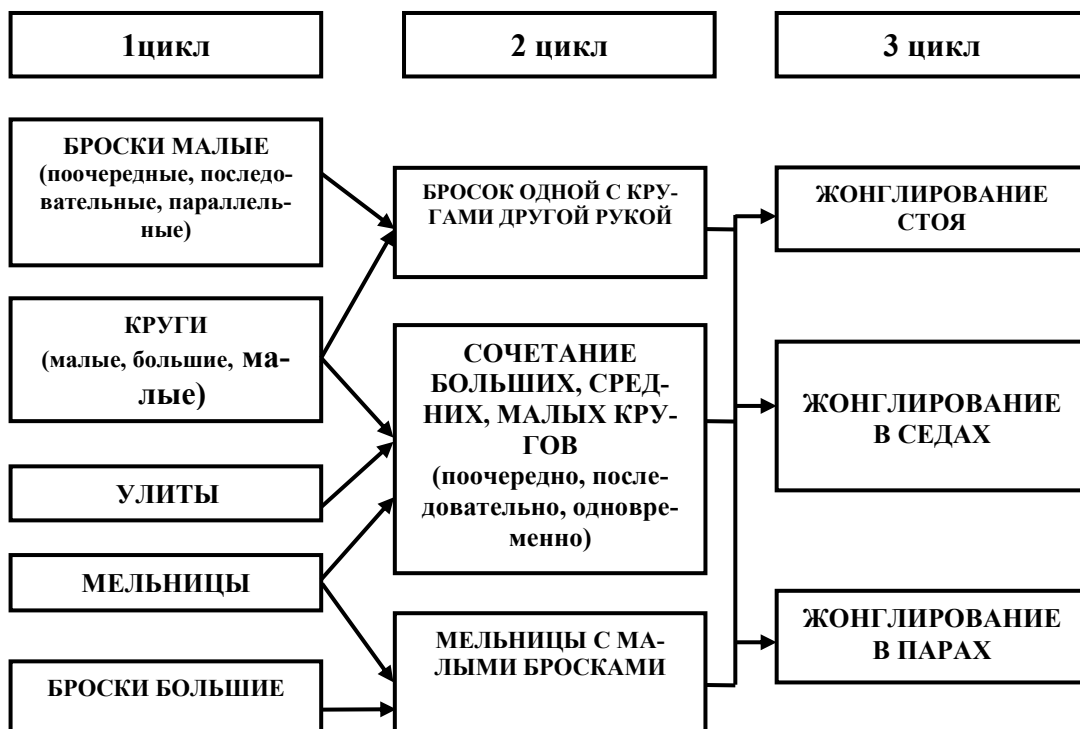
Схема построения уроков с мячом



2. Комплекс упражнений с мячом

1. Броски:
 - а) 2 малых -1 большой, поочередно, 4 серии;
 - б) последовательные большие броски, по 4 раза правой и левой рукой.
2. Перекаты:
 - а) по предплечью - 2 раза и большой из руки в руку.
 - б) "круговой" перекат с поддержкой мяча другой рукой, по 3 раза слева-направо и справа-налево;
 - в) большие перекаты в равновесие, из руки в руку по груди и спине, 8 раз,
3. Выкруты:
 - а) лицевая восьмерка с передачей мяча и обволакиванием вокруг горизонтальной оси;
 - б) горизонтальный выкрут перед собой и над головой с обволакиванием плеча вокруг вертикальной оси:
 - в) в равновесии обволакивание и передача мяча за спиной во время поворота на двух.
4. Отбивы:
 - а) 6 последовательных отбивов одной рукой с передачей мяча в другую;
 - б) 3 сильных поочередных отбива с ловлей в обратный хват и горизонтальным выкруток;
 - в) 3 последовательных отбива с приемом мяча на тыльную поверхность кисти, перемещал руку кверху:
 - г) отбить мяч кистью, затем предплечьем согнутой и повернутой наружу руки, подбить коленом и поймать в другую руку;
 - д) отбив кистью, подбив ногой и отбив стопой с ловлей на согнутую руку.
5. Переброски:
 - а) за спиной, поочередно 8 раз;
 - б) под плечом, последовательно 4 раза;
 - в) под ногой, последовательно и поочередно.

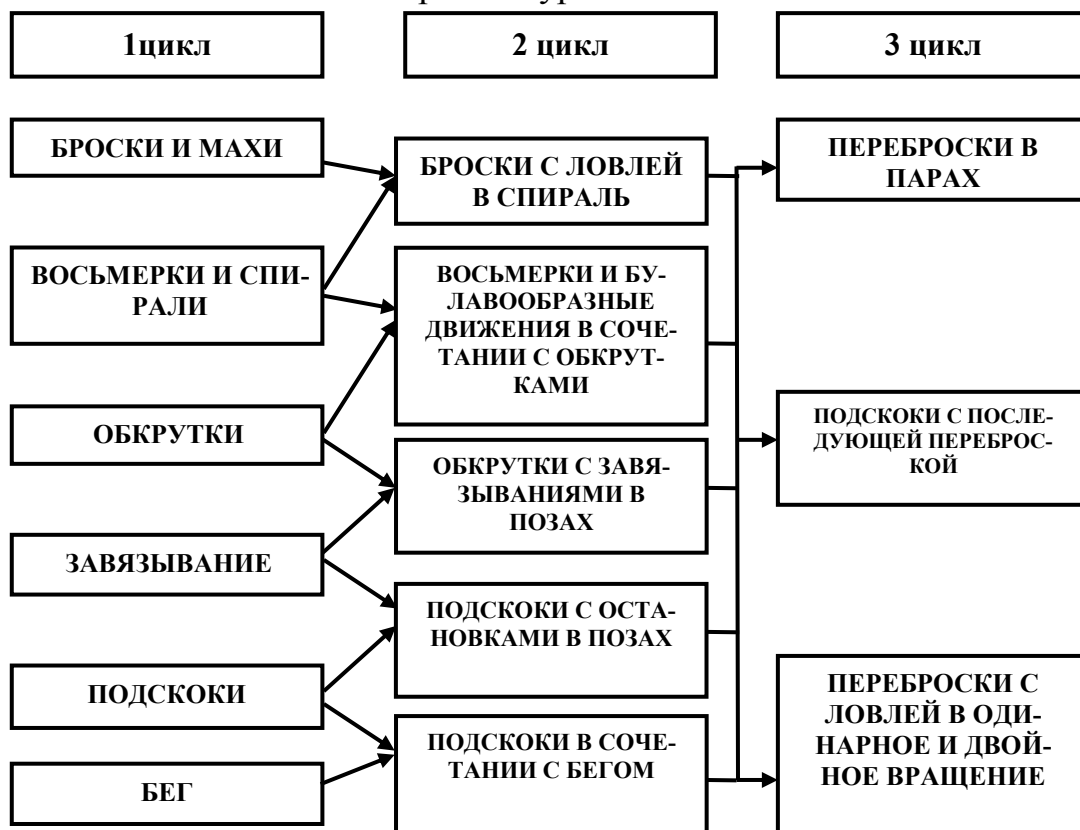
Схема построения уроков с булавами



3. Комплекс упражнений с булавами

1. Броски:
 - а) 1 булава в правой руке - 2 малых броска с одним вращением и переброска в левую руку с двумя вращениями в полете, по 4 в боковой плоскости и по 4 в лицевой с переброской над головой;
 - б) средние броски с ловлей в жесткий хват, булава вертикально, то же после параллельного броска 2 булав, то же после предварительных поочередных бросков малой высоты с ловлей за головку.
2. Круги:
 - а) по 4 малых круга в боковой плоскости правой и левой рукой;
 - б) круг рукой в боковой плоскости с одновременными малыми кругами булавой;
 - в) малые последовательные круги булавами снизу-вверх и большие поочередные круги в боковой плоскости
 - г) из и.п. - руки в стороны, выполнить большой ;лицевой круг книзу, средний круг за головой; оставляя руку согнутой к плечу, малый круг спереди в и.п., поочередно и последовательно, правой и левой рукой.
3. Перекаты:
 - а) от плеча по руке (руки в стороны - книгу);
 - б) из и.п. - рука с булавой вверх, перекат булавы с ловлей за спиной другой рукой и перекат от плеча в и.п.;
 - в) круговой перекат с передачей булавы.
4. Мельницы:
 - а) последовательные лицевые круги книзу и средние за головой – мельница над головой;
 - б) круговая мельница.
5. "Улиты":
 - а) из и.п. руки в стороны, поочередно выполнить улиты вперед и в и.п. обратным движением;
 - б) то же одновременно и последовательно;
 - в) то же в сочетании с малыми кругами

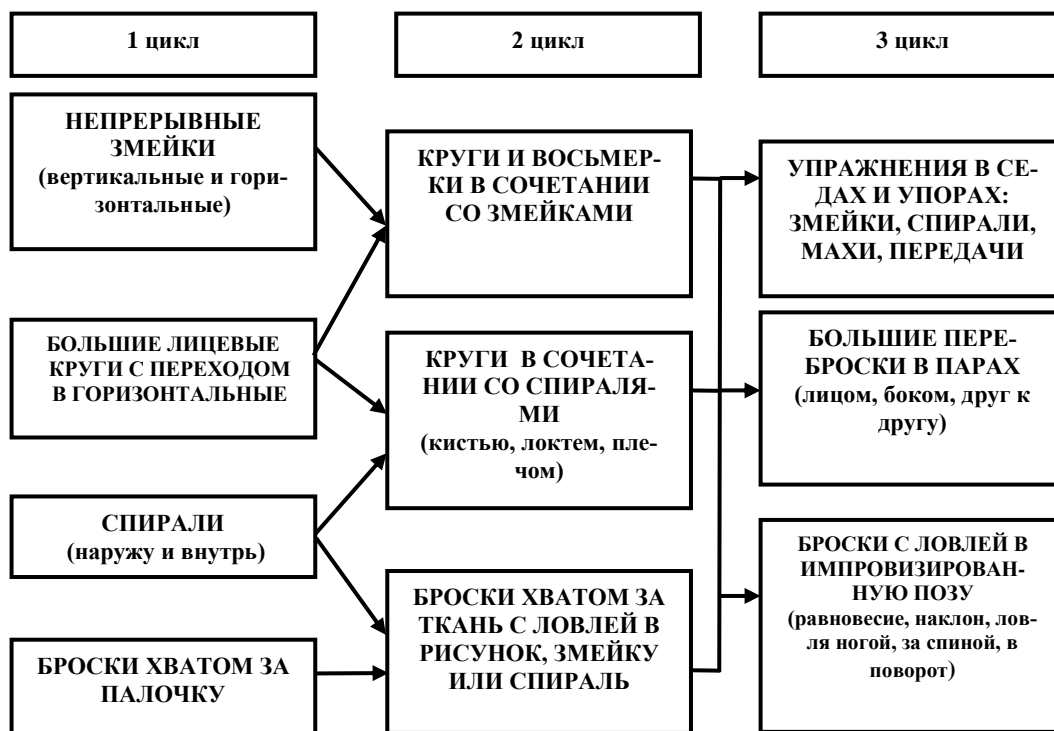
Схема построения уроков со скакалкой



4. Комплекс упражнений со скакалкой

1. Броски:
 - а) после вращения сложенной вдвое скакалки в боковой плоскости, выполнить высокий бросок с передачей под плечом одного из концов;
 - б) 2 быстрых вращения скакалки - малый бросок - ловля после поворота на 360 градусов;
 - в) высокий бросок после "мельницы" хватом за середину скакалки с ловлей, продолжая "мельницу".
2. Спирали и обводки (хватом за один конец):
 - а) мельница в боковой плоскости с обводкой на кисти;
 - б) манипуляции концами (спирали) в боковой плоскости после обводки вокруг плеча;
 - в) спираль в лицевой плоскости с отходом назад - скрестный поворот с ловлей конца скакалки, выпуская другой конец, продолжить спираль;
 - г) после манипуляции концом в горизонтальной плоскости обводка вокруг ног и тела, раскручивая скакалку, манипуляция над головой.
3. Бег и подскоки через вращающуюся скакалку:
 - а) подскоки с ноги на ногу с междускоком
 - б) последовательные подскоки по 4 на каждой ноге;
 - в) продолжая вращение, подскоки с поворотом правым, а затем левым боком к о.н.;
 - г) бег вперед и назад, вращая скакалку просто и петлей;
 - д) прыжки с двойным вращением скакалки назад.

Схема построения уроков с лентой



5. Комплекс упражнений с лентой

Вертикальные (или горизонтальные) змейки лентой, соединенные с простейшими движениями ногами типа выпадов, поворотов скрестным шагом или переступая в связки на 8 счетов, повторяемые по 4 раза, начиная с левой руки.

Серии лицевых, а затем горизонтальных кругов лентой в различных сочетаниях:

- а) большой лицевой - средний за головой - малый (кистью) за головой, па 4 счета по 4 раза;
- б) 2 средних круга лентой перед собой (на полу) - большой горизонтальный крут над головой - шагнуть в круг на полу.
- 3. Спирали:
 - а) вертикальные спирали по 8 счетов внутрь и наружу 2 раза левой, а затем правой рукой;
 - б) сочетание спирали с большим боковым кругом. во время спирали рука в ней;
 - в) спираль кистью - предплечьем - всей рукой.
- 4. Круги в сочетании с обводками, передачами и бросками:
 - а) малые круги с обводками палочки вокруг кисти (в лицевой или боковой плоскости);
 - б) увеличивающиеся круги в лицевой плоскости с поворотом спиной к о.н. по ходу вращения ленты и переброской палочки по дуге в другую руку;
 - в) переброска из руки в руку над головой (без поворота);
 - г) большой бросок хватом за ткань ленты - ловля в рисунок после поворота кругом (выполняется без перемещения);
 - д) другие формы бросков (ногой, с возвратом палочки и т.п.) в сочетании с рисунками и передачами.

3.6 Методика комплексной специально-физической и технической подготовки в художественной гимнастике

Комплексная специально-физическая подготовка осуществлялась в двух формах (21,24,30,45):

- комплексы СФП (Приложение 1,3);
- круговая тренировка по СФП (Приложение 2).

Планово проводится специально-физическая подготовка в разных частях учебно-тренировочных занятий:

- в начале тренировки;
- в конце тренировки;
- фрагментами в течение всей тренировки.

Комплексы специальных физических упражнений для совершенствования двигательных способностей спортсменок были разработаны для занимающихся **художественной** гимнастикой по программе кандидатов и мастеров спорта, и направлены на повышение и контроль за физической подготовленностью занимающихся. (Приложение 1,2,3). При облегчении упражнений и уменьшении дозировки их можно применить и в более младших разрядах.

Каждый комплекс упражнений выполняется две недели (10-12 занятий). Всего представлено шесть таких комплексов упражнений, выполнение которых рассчитано на 12 недель (три месяца), т.е. примерно на весь подготовительный период типового годового цикла.

Комплексы специальных **физических упражнений** было рекомендовано выполнять в конце тренировочного занятия. Во всех упражнениях дана средняя

дозировка (количество повторений в подход, количество подходов). Гимнасткам, имеющим отставание по каким-либо показателям, было предложено увеличить дозировку упражнений, направленных на развитие этой двигательной способности, и наоборот, упражнения можно не давать или свести их дозировку до минимума, если уровень развития данной двигательной способности был высокий.

В тоже время эффективность применения экспериментальной методики подготовки юных гимнасток к выполнению упражнений с предметами определялась по трем критериям: степени развития СФП (тестирование, Таблица 3.2, Рис. 3.4, 3.5, 3.6, 3.7); качеству выполнения соревновательных упражнений с предметами (экспертной оценке, Рис. 3.8,3.9,3.10, 3.11); результативности соревновательной деятельности.

Степень развития СФП и СДП определялась путем тестирования, проведенного до и после педагогического эксперимента. По итогам проведения предварительного тестирования исследуемых специально-двигательных качеств установлено, что достоверные различия между результатами выполнения контрольных упражнений гимнастками ЭГ и КГ отсутствуют (Рис. 3.4)

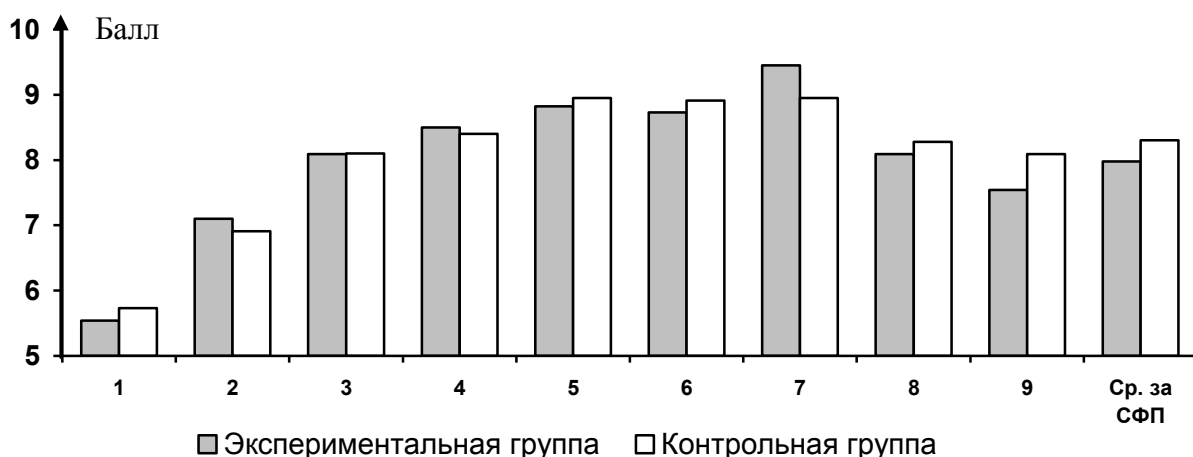


Рис. 3.4 Результаты контрольных соревнований по СФП (№1 Сентябрь 2010)

Сравнительный анализ данных предварительного и итогового тестирования свидетельствует о достоверном приросте результатов во всех контрольных упражнениях гимнасток ЭГ и КГ (Рис.3.5, 3.6). При этом, на завершающем этапе исследований абсолютный результат гимнасток экспериментальной группы превышает данные контрольной в среднем на 10,8 % (Рис. 3.5).

Таблица 3.2

Результаты предварительных и завершающих контрольных испытаний по СФП гимнасток экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группы ($M \pm \delta$)

№	Контрольные тесты	ЭГ		КГ		t	P
		IX -2009	IX - 2010	IX-2009	IX - 2010		
1	Выкрут со скакалкой	5,54±0,20	8.08±0,21	5,73±0,14	5.82±0,17	2,95	<0,01
2	Шпагат с двух стульев	6,98±0,27	8,73±0,32	6,31±0,15	6.99±0,14	2,65	<0,05
3	Удержание ног без захвата: вперед в сторону	8,09±0,32	8,61±0,37	7,89±0,31	7,92±0,22	1,7	>0,05
4	Равновесие на 180° с захватом: вперед, в сторону, назад	7,77±0,22	8,83±0,22	7,98±0,30	8,06±0,27	1,8	>0,05
5	Поднимание ног на гимнастической стенке за 30 сек. На 90°	7,7±0,17	9,18±0,21	7,69±0,23	8,45±0,35	1,65	>0,05
6	Прыжки с двойным вращением скакалки за 30 сек.	8,1±0,32	9,71±0,23	8,0±0,30	8,51±0,32	2,5	<0,05
7	Наклон назад с захватом (балл)	7,35±0,21	9,73±0,27	7,55±0,30	8,17±0,31	2,7	<0,05
8	Наклон вперед со скамейке	7,0±0,19	8,73±0,21	7,0±0,19	7,42±0,22	2,1	<0,05
9	Бег 30 м.	7,35±0,23	8,27±0,24	7,25±0,20	7,78±0,29	1,75	>0,05
10	Средняя за СФП	7,32±0,23	8,87±0,25	7,26±0,23	7,68±0,24	2,45	<0,05

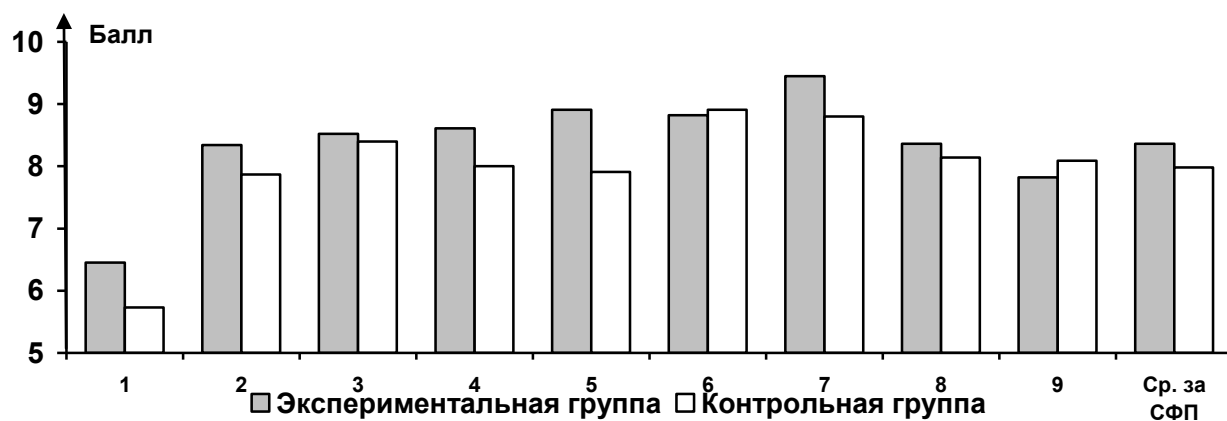


Рис. 3.5 Результаты контрольных соревнований по СФП (№2 февраль 2011)

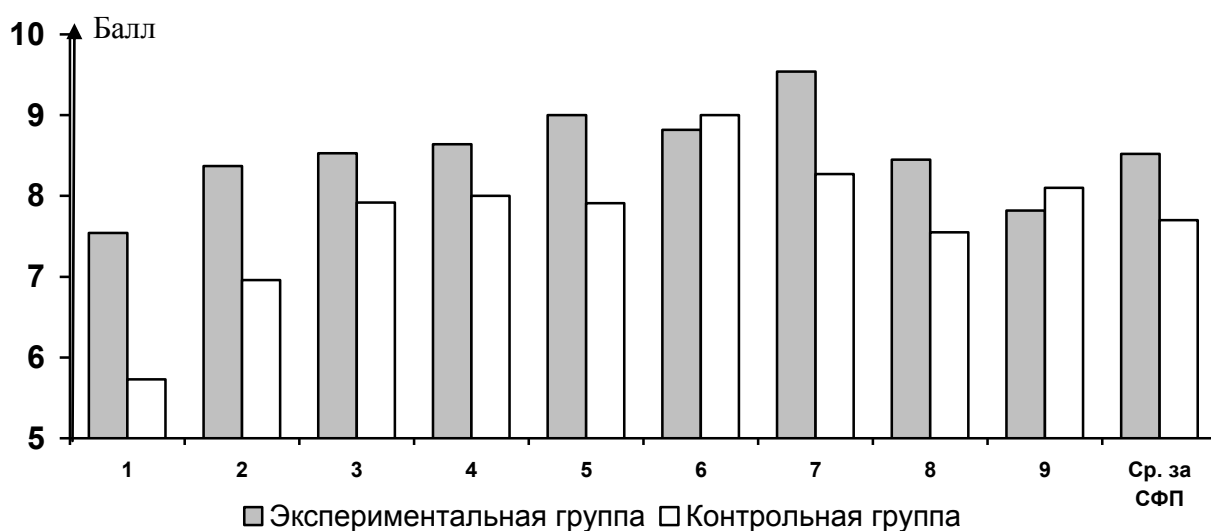


Рис. 3.6 Результаты контрольных соревнований по СФП (№3 май 2011)

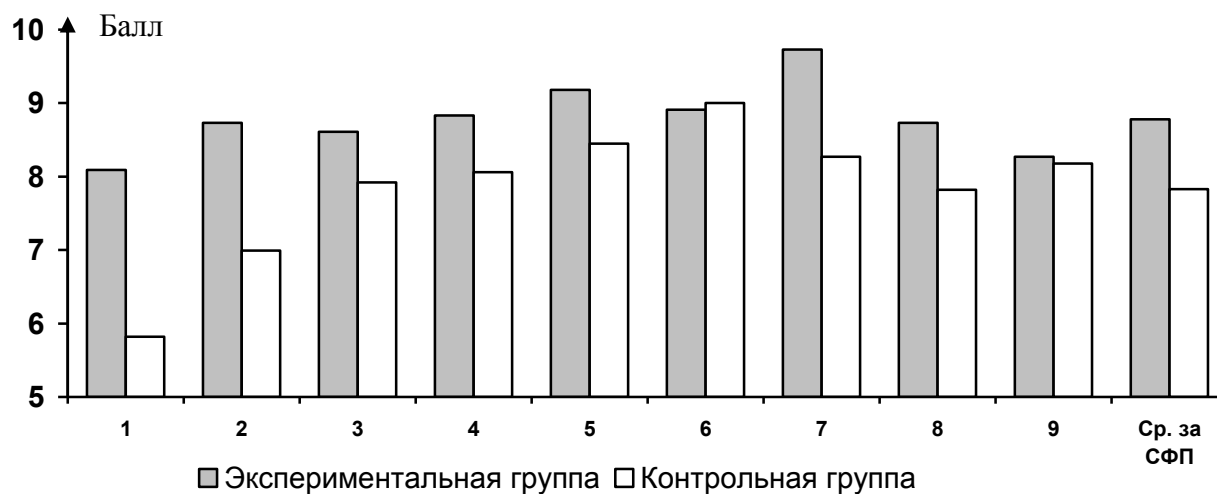


Рис. 3.7 Результаты контрольных соревнований по СФП (№4 сентябрь 2011)

Таблица 3,3

Результаты квалификационных соревнований гимнасток экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп до (1) по завершению (2) эксперимента ($X \pm \delta$)

№	Виды многоборья	ЭГ ($X \pm \delta$)		КГ ($X \pm \delta$)		t	P
		X- 2010 г.	X -2011г.	X- 2010 г.	X -2011 г.		
1	Скакалка	19,2±0,47	21,8±0,55	18,95±0,35	20,8±1,27	2,0	<0,05
2	Обруч	19,08±0,5	21,8±0,45	19,15±0,47	20,24±1,15	2,0	<0,05
3	Мяч	19,23±0,7	22,3±0,75	19,35±0,55	20,9±1,17	2,7	<0,05
4	Булава	18,97±0,6	22,53±0,8	19,1±0,39	20,8±0,94	2,2	<0,05
5	Средняя за СТП	19,00±0,6	22,1±0,63	19,13±0,41	20,75±1,01	2,2	<0,05

Для определения качества выполнения соревновательных упражнений с предметами в конце педагогического эксперимента использован метод экспертных оценок (Таблица 3.3, Рисунок 3.8, 3.9, 3.10). Предварительно были разработаны признаки эталона техники и шкала ошибок по каждому элементу, что позволило согласовать мнение экспертов.

В результате установлено следующее:

1. У гимнасток ЭГ во всех контрольных упражнениях и официальных соревнованиях результаты достоверно возрастают и наиболее существенно превышают данные контрольной группы ($p < 0,001$) к концу эксперимента (Рис. 3.8).

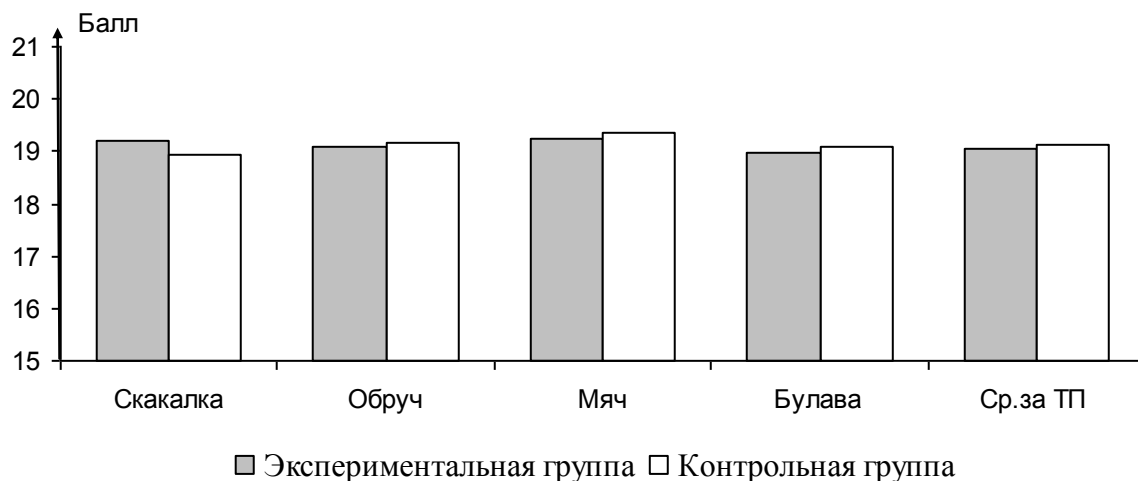


Рис 3.8 Результаты официальных соревнований по художественной гимнастике (№1 октября 2010)

2. При равном количестве технических ошибок у гимнасток КГ отмечено значительно больше ошибок координационного характера (Табл. 3.4, 3.5).

3. Гимнастки ЭГ допускают в основном несущественные технические ошибки, а гимнастки КГ - существенные, в основном звене техники.

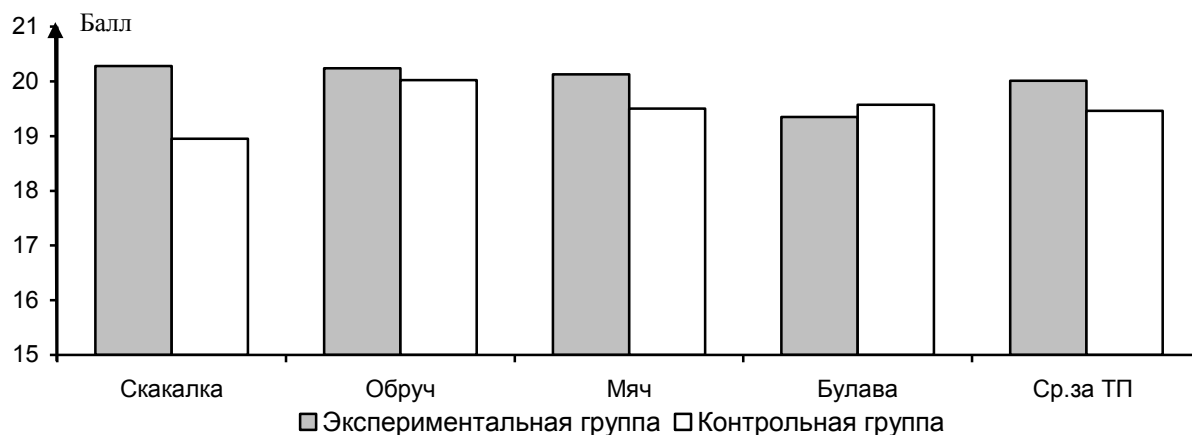


Рис 3.9 Результаты официальных соревнований по художественной гимнастике (№2 март 2011)

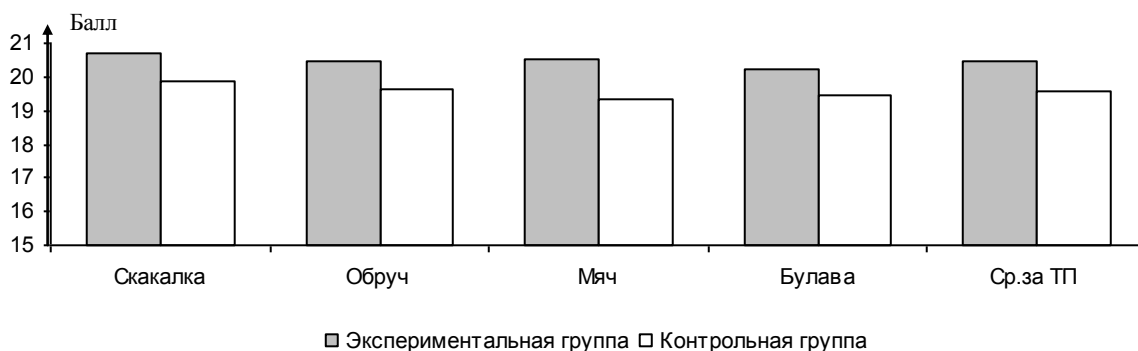


Рис 3.10 Результаты официальных соревнований по художественной гимнастике (№3 июнь 2011)

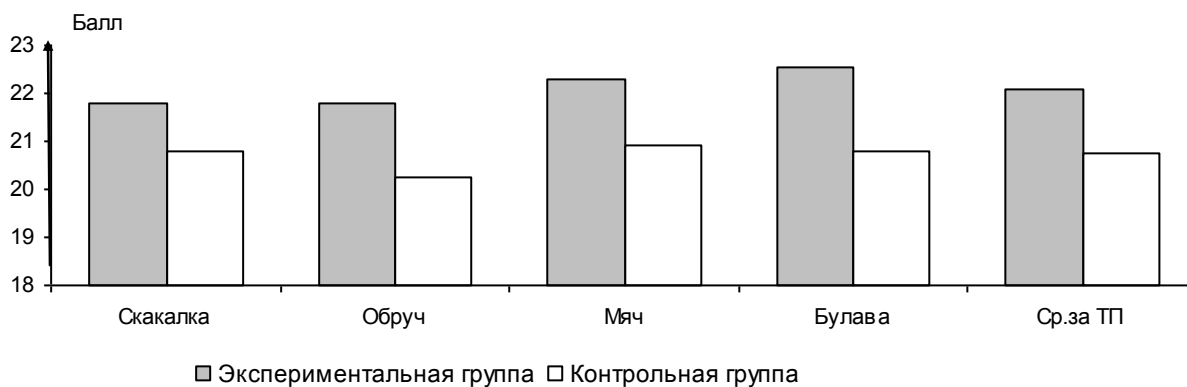


Рис 3.11 Результаты официальных соревнований по художественной гимнастике (№4 октябрь 2011)

Так как главной задачей в подготовке юных гимнасток к выполнению упражнений с предметами является качество их выступления на соревнованиях, по окончании эксперимента был проведен анализ результатов первенства областной СДЮШОР. Норматив КМС выполнили 8, МС- 9 гимнасток ЭГ, тогда как в КГ - лишь 4 выполнили требования КМС и 3 - МС. Данный факт также подтверждает эффективность разработанной методики.

Таблица 3.4

Ошибки, допускаемые на тренировках

Характерные ошибки	Причины ошибок	Методы устранения
Большое количество мелких «погрешностей», «грязное» исполнение.	Преждевременное исполнение прогонов, когда уровень технической и физической подготовленности не соответствует требованиям, которая ставит новая композиция.	Выполнение упражнения по частям, развитие отстающих двигательных качеств, многократное повторение элементов.
Отсутствие четких рисунков, правильной траектории движения предмета там, где необходим быстрый темп.	Недостаточная выносливость руки и кисти, значительная асимметрия правой и левой рук, несогласованность движений рук и всего тела.	Самостоятельная работа над качеством исполнения мелких рисунков, увеличение объема движений, выполняемых левой рукой, поиск наиболее удобных переходов и соединений движения тела и предмета.
Потеря предмета, в связи с включением поворотов в различных фазах бросковых элементов.	Недостаточная вестибулярная устойчивость.	Усложнить условия исполнения в работе по элементам; серии поворотов без предмета с точной остановкой в позе, фиксацией взгляда в определенной точке; то же с предметом.
Запутывание в упражнении со скакалкой или лентой	Отсутствие выносливости к прыжковым нагрузкам, неправильная координация движений, работа предметом от локтя, а не целой рукой, прерывание в работе предметом.	Серии прыжков без помощи рук; прыжки с двойным вращением скакалки; уточнение деталей техники; комплексы упражнений с предметами без пауз отдыха; упражнения типа ритмической гимнастики.

Таблица 3.5

Ошибки, допускаемые на соревнованиях

Допущенная ошибка	Возможная причина	Метод исправления и профилактики
«Забыла» выполнить деталь элемента, выполнила по старому, специально тренировавшуюся деталь.	Растормаживание старого двигательного навыка в экстремальных условиях.	Мысленное повторение упражнения, акцентируя внимание на новых, недавно освоенных элементах; выполнение частей упражнения, не сосредотачиваясь на одном каком-либо элементе.
Скованность, ведущая к нарушению техники и потере предмета.	Работа на «оценку», желание выполнить упражнение без потерь.	Сознательно заставить себя находиться «в образе» упражнения, исполняя его.

		Для кого то, кто сумеет оценить качество, смелую и рискованную работу и осудит за трусость.
Неожиданно в начале упражнения выбросить предмет выше, чем обычно и увидеть его в неудобном для ловли положении.	Влияние нарушения точности контроля за своими ощущениями, в связи с перевозбуждением нервной системы, недооценка усилий.	Сосредоточить внимание на первых элементах упражнения, настроиться на обязательную ловлю из любого положения. К этому необходимо готовиться заблаговременно, моделируя обстановку соревнований во время тренировки.
Предыдущее нарушение, но в обратную сторону, слишком слабо.	Переоценка усилий, перестраховка. Нарушает зрелищность, ведет к сбавке за технику.	В разминке не повторять элемент до бесконечности, ограничиться удачной попыткой. В тренировке стараться запоминать оптимальное усилие.
В упражнении с лентой при перевозбуждении могут начаться «хлесты», а при переоценке усилий могут начаться запутывание, вялые рисунки.	Недостаточно сформированный навык, плохое чувство предмета, его веса, инерции.	В тренировке менять длину и ширину предмета, целесообразно перед соревнованиями разминаться с более тяжелой лентой.
Вибрация обруча при бросках, подскоки обруча при перекатах.	Желание направить предмет пальцами, а не за счет инерции, недостаточное усилие при вращении, чрезмерное сосредоточение внимания на предыдущем элементе.	Пройти упражнение только предметом, внимательно следя за плоскостью, не напрягать пальцы, не захватывать ими обруч, готовиться к последующему элементу уже на предыдущем.
Неудачная ловля: не за концы скакалки, мяча, и булавы с захватом, ловля обруча на предплечье и т.п.	Неточное исполнение броска, слишком ранняя или запоздавшая ловля.	Знать наиболее удачные углы выпуска, следить за скоростью полета и вращения, быстро направлять взгляд в нужное место, фиксируя его на предмете.
Сбивание предмета во время поворота или прыжка, неудачная передача с потерей предмета.	Рассеивание внимания, сосредоточение на движении тела, неудачное подготовительное движение, внимание ослаблено раньше, чем выполнена финальная поза.	Тренировать внимание. Не расслабляться в конце упражнения.
Невыполнение элемента, вставленного в самый последний момент по тактическим соображениям.	Отсутствие навыка, недостаточная уравновешенность, отсутствие опыта.	Не вставлять элементы в упражнения гимнасткам с неуравновешенной нервной системой. Практиковать в тренировке, при исполнении на оценку, включение по заданию не входящих в комбинацию элементов.
Серия ошибок в начале или в конце упражнения.	Настройка на удачное выполнение, без учета возможности ошибок и умение устранять их последствия. Неправильная раскладка сил.	Тренировать выносливость, не перенапрягать мышцы, находить места, где возможен отдых, экономить силы, собираться на упражнение, а не на элемент.
Неудачное исполнение элемента из-за переживания предыдущей неудачи.	Подсчет результатов и наблюдение за выступлением соперниц обычно мешают собраться на упражнение.	Не смотреть на оценку во время соревнований, если этого не требуют тактические соображения.
Отсутствие плавности и слитности движения тела и предмета.	Незнание основ техники движения с тем или иным предметом, недоста-	Познакомить гимнастку с основами техники, выполнять дви-

	точное внимание к работе предметом, плохая ориентация в пространстве и времени, неумение скоординировать движения тела и предмета.	жения с постепенным увеличением амплитуды и скорости, варьировать вес предмета, темп музыкального сопровождения.
Постоянная потеря или ошибка в одном и том же месте композиции.	Неудачное соединение элементов, распределение трудностей.	Изменить композицию, уточнение деталей.
Однообразие движений, недостаточная трудность композиций.	Ограниченный запас навыков, увлечение шлифовкой деталей, техники в ущерб поиску новых оригинальных и рискованных элементов.	Импровизация движения нового упражнения, запись трудности, усложнение имеющейся композиции.

Таким образом, в результате проделанной работы были определены специально-физические качества, и определен уровень технического мастерства направленное развитие которых необходимо гимнасткам для успешной работы с предметами:

- разработана классификация ошибок в манипулировании предметами допускаемых гимнастками при выполнении упражнений с ними;
- выявлены недостатки существующей методики подготовки гимнасток; разработана экспериментальная методика подготовки гимнасток 12-14 лет к выполнению упражнений с предметами;
- доказана большая эффективность применения экспериментальной методики по сравнению с методикой, имеющей широкое применение сегодня.

ВЫВОДЫ

1. Экспериментально установлено, что традиционный путь последовательного владения рядом усложняющихся элементов, в которых сочетаются движения без предмета - с предметом, не может обеспечить необходимой базы для создания современных программ. Недостаточный уровень исполнения сравнительно простых, но базовых, многочисленных в количественном плане действий с предметами, является одной из причин многих технических ошибок, допускаемых гимнастками на соревнованиях. Вместе с тем, элементы настолько усложнились и постоянно развиваются, что без применения специальных приемов обучения их выполнение просто невозможно.

2. Один из путей решения проблемы лежит в выработке определенной системы проведения тренировочного занятия с предметами. Проводя аналогию с уроком хореографии, который обеспечивает всестороннюю подготовку гимнасток, формирование навыков, воспитание физических качеств, совершенствование двигательной координации, эстетической окраски движений, - мы считаем, что тренировочные занятия с предметами призваны обеспечить овладение виртуозным мастерством соединения манипуляций предметами с движениями тела, определенную свободу и независимость каждого компонента.

3. Предлагается путь отдельной отработки движений без предмета и с предметами, а также их сопряжения на новом уровне. В основу технологии построения тренировочного занятия с предметами положены принципы цикличности варьирования, усложненных условий, сопряженного воздействия, опережающей трудности. Смысл предлагаемой нами методики состоит в том, что программируется совершенствование базовых элементов, "проигрываются" все варианты соединений, осуществляется развитие средств предметной подготовки, создается необходимый запас технической подготовленности и условия, обеспечивающие надежность исполнения соревновательных композиций.

4. Главным из преимуществ, достигаемых при проведении тренировочного занятия с предметами является регламентированность количества повторений при высокой интенсивности работы. Упражнения выполняются без пауз для отдыха. Важным является импровизационный характер - задаются только структура движения, а также пусковая и итоговая позы, детали элемента создаются в ходе исполнения, что в ряде случаев приводит к оригинальным находкам.

5. Тренировочные занятия позволяют сравнивать успехи и предметной подготовке гимнасток. Они приучаются работать синхронно, согласованно с музыкой. Выигрыш и в использовании площадки, поскольку для тренировочного занятия с предметами подходят и сравнительно небольшие помещения.

В зависимости от периода подготовки продолжительность тренировочного занятия варьируется от 90 до 150 минут. Тренировки состоят из трех циклов заданий. В занятия включаются упражнения с одним, двумя, реже с большим количеством предметов, в процессе занятия:

- задания выполняются индивидуально. Музыкальный материал должен: быть выразительным, ритмически разнообразным, побуждающим к движениям определенного характера. Лучше всего подходят для этой цели магнитофонные записи.

- продолжительность исполнения элементов одной структуры достаточно велика - от 32 до 64 тактов, т.е. целый музыкальный период. Движения выполняются в обе стороны, правой и левой рукой. Количество повторений кратное или даже с преобладанием элементов для недоминирующей руки, причем в ряде случаев целесообразно начинать упражнение с левой руки. Следует чередовать контрастные структурные группы, например броски-перекаты, передачи-отбивы, по рекомендуемой схеме, с последующим их варьированием и наращиванием трудности.

- после завершения 1-го цикла, охватывающего все структуры движений, он может повториться вновь в несколько измененном виде: другой способ броска, другое и.п., другой частью тела и т.д.

6. Основным во 2-м цикле является акцент на сочетание разноструктурных движений с проработкой всех возможных вариантов.

Завершают тренировку движения 3-го цикла, наиболее приближенные по структуре к классификационным элементам, с перемещением по площадке, с включением поворотов, равновесий, прыжков. Тем не менее, при построении занятий следует ориентироваться, прежде всего, на технику самого предмета, качественное исполнение деталей, повышение требований к точности.

Естественно, на начальных этапах подготовки тренировочные занятия не могут еще иметь той формы, которая следует из предлагаемых схем, ограничиваясь одним-двумя циклами, либо сокращенным количеством структурных групп. То для квалифицированных гимнасток тренировочные занятия проводятся более компактно, интенсивно, 1-й цикл менее продолжителен по времени, но количество повторений при этом сохраняется за счет сокращения пауз и увеличения темпа.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При построении тренировочного занятия с предметами следует учитывать некоторые методические положения, специфичные для этой формы занятий:

1. Необходимо постоянно возвращаться к элементарным действиям, какими считаются базовые навыки и элементы школы предмета: передачи, перехваты, круги, вращения, броски и т.д. То есть урок, даже гимнасток высокой квалификации, должен начинаться с действий, не усложненных сочетаниями с движениями без предмета.

2. Весьма перспективной на начальных этапах представляется отработка движений, различной структуры с тем предметом, который в наибольшей степени отвечает ее специфике: броски и отбивы - мяч; вращения и подскоки - скакалка; позы и круги - булавы; перекаты - обруч. Этот подход позволяет использовать несколько предметов в уроке уже на начальном этапе работы с детьми.

3. Показано, что при разработке структуру тренировочного занятия тренер должен учитывать все основные структурные группы движений специфичные для данного предмета, необходимость их варьирования и многократного повторения.

4. После выполнения серий движений контрастных структурных групп в чистом виде необходимо переходить к выполнению сочетаний их между собой. Поскольку выполнить все возможные сочетания в одном занятии нельзя, тренер должен предусматривать перспективу, чтобы проходя по некоему кругу, гимнастки вновь и вновь возвращались к исходному. Это именно тот момент, который обеспечит гибкость и разносторонность навыка.

5. Очень важным является включение в тренировку хореографии или других разновидностей урока без предмета, рабочих поз и действий, характерных для элементов с предметами - положения рук, активные перемещения туловища, наклоны и повороты головы, фиксация взгляда, работа ног, затрудняемая особыми движениями рук и т.п. Выполнение упражнений с предметами в целом ряде случаев исключает возможность вспомогательных маховых движений руками при прыжках, затрудняет координацию, требует иного запаса физической подготовки.

6. При проведении тренировочного занятия тренер должен особое внимание уделять точности движений рук и перемещений предмета, четкости динамической осанки, сохранению устойчивости, создавать ситуации, требующие от гимнасток значительных усилий, для безупречного исполнения

даже элементарных действий.

7. Сотни повторений позволяют сделать сложнейшие элементы простыми, однако лишь при условии неусыпного контроля за качеством исполнения, иначе можно закрепить ошибочные варианты, нерациональную технику движений. Здесь требуется большое внимание со стороны тренера и постоянная сосредоточенность гимнастки, навыки осмысленного самоконтроля

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Закон Республики Узбекистан “Об образовании”. – Ташкент, 1997. – 15 с.
2. Закон Республики Узбекистан “О Национальной программе по подготовке кадров”. – Ташкент, 1997. – 25 с.
3. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» от 27.06.2000 (новая редакция). -Т., 2000. - 21 с.
4. Указ Президента Республики Узбекистан «О создании фонда развития детского спорта Узбекистана». Т., 24.10.2002 г.
5. Государственная программа развития физической культуры и спорта. Ташкент, 1998, 23 с.
6. Постановления Президента Республики Узбекистан за № ПП-1029 от 5 января 2009 года «О подготовке спортсменов Узбекистана к участию в XXX летних Олимпийских и XIV Паралимпийских играх 2012 года в г.Лондоне (Великобритания)».
7. Постановления Президента Республики Узбекистан от 27. 08. 2011 г. № ПП- 1608 «О создании Республиканской специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по художественной гимнастике»
8. Каримов И.А. Гармонично развитое поколение - основа прогресса Узбекистана //По пути безопасности и стабильности развития. Т.6.-Т.: Узбекистан, 1998. - С. 313.
9. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике:- Метод.рек. - М.: Изд-во ВНИИФК," 1989. - 17 с.
10. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: Метод. рек. - М.: Изд-во ВНИИФК, 1989. - 28 с.
11. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. /Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. М.: ФИС 2004. – 326 с.
12. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек.-СПб.: изд-во СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 2001. - 24 с.

- 13.Бабина Е.В.,Умаров М.Н. Характеристика и вариативная классификация подготовительной части урока «Кичик бизнес ва хусусий тадбиркорлик» йилиги бағишланган талаба, магистрант ва стажёр- тадқиқотчи - изланувчиларнинг илмий-услугий анжумани. Анжуман материаллари тўплама. 2011 йил 25 февраль. Т.: 2011. С.43-45.
- 14.Барышникова Т.К. "Азбука хореографии".- СПб: Респект Люкси, 1996.-135 с.
15. Белокопытова Ж.А., Тимошенко А.А. Хореографическая подготовка гимнасток на начальном этапе обучения (художественная гимнастика). Методические рекомендации /Сост. - К.: КГИФК, 2000. - 64с.
- 16.Белокопытова Ж.А. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса юных гимнасток в группах начальной подготовки ДЮСШ по художественной гимнастике. Учебно-методическое пособие. К.: Видавництво Науковий світ*. 2003. -38 с.
- 17.Белокопытова Ж.А. Методы исследования в художественной гимнастике. Учебно-методическое пособие. Киев. 2008. – 216 с.
- 18.Факторы, определяющие эффективность начальной подготовки в художественной гимнастике. «Физическое воспитание студентов творческих специальностей». Научный журнал. №2. К.: 2010. С. 24-27.
- 19.Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Особенности физической подготовки в художественной гимнастике: Метод. рекомендации. - Киев: Изд-во КГИФК, 1991. - 35 с.
- 20.Болобан В.Н. Спортивная акробатика. К.: «ВЫЩА ШКОЛА».1988.– 167 с.
- 21.Венгерова П.Н., Федорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно -координационных видах спорта: Уч.-метод.пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000. - 46 с.
- 22.Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф.дис... к.п.н. - СПб., 2003. - 20 с.
- 23.Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы: Учебное пособие. -Смоленск, 1990. -149с.

24. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев. Олимпийская литература. 2002. 294 с.
25. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. М.: Советский спорт, 2008. - 912 с.
26. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб. пособие. - М.: Всерос. фед. худ. гим., 2001.-50 с.
27. Дячук А.М. Начальная подготовка в художественной гимнастике девочек 7-9 лет с учетом развития восприятия времени. /24.00.01 –Олимпийский и профессиональный спорт/. Автореф. дисс... канд пед. наук. К.: 2008. -23 с.
28. Жуманова А. С. Управление учебно-тренировочным процессом юных спортсменок в художественной гимнастике. Автореф. дисс... доктора пед. наук. Республика Казахстан. Алматы 2010. -39 с.
29. Каримов М.К. Упражнения хореографии, художественной гимнастики и народные игры. Учеб. пособие- Ташкент, 2005.-37с.
30. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной подготовки в художественной гимнастике: Метод. рекомендации. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1994. -30 с.
31. Карпенко Л.А. Характеристика компонентов спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб. пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1998. - 26 с.
32. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1998. - 36 с.
33. Карпенко Л.А. Урок как важная структурная единица в системе спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие .- СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1999. -24 с.
34. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике

- ке: Учеб. пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000. - 40 с.
35. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и основы обучения упражнениям художественной гимнастики: Уч. метод. пособие. - СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2002. - 40 с.
36. Керимов Ф.А. Спорт сохасидаги илмий тадқиқотлар. «Zar qalam» нашриёти, 2004. – 334 б.
37. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 92 с.
38. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. - Л.: Искусство, 1976. - 272 с.
39. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике -М.; Физкультура и спорт, 1984.- 31с.
40. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 -290 с.
41. Мамедова З.Х. кизы. Специальная двигательная подготовка спортсменов в художественной гимнастике. Автореф. дисс. Канн. Пед. Наук. М.: 1989. - 21 с.
42. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 199 с. с ил.
43. Матвеев Л.П. Общая теории спорта: Учебник. - М.: 1997 - С. 387.
44. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: Учебное пособие - Киев: Олимпийская литература, 1999. - С. 317.
45. Методы исследования в спортивной и художественной гимнастике, акробатике: Методические рекомендации.- Краснодар: КГИФК, 1994 (соавторы - В.Н. Болобан и др.).-179 с.
46. Морель Ф.Е Хореография в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1971.-110 с.
47. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера. - М.: 2001. – 39 с.

48. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: Метод. рек. - Киев: Изд-во КГИФК, 1991. -26 с.
49. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Подготовка квалифицированных гимнасток. Отбор: Метод. рек. - Киев: Изд-во КГИФК, 1991. -34 с.
50. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Упражнения без предмета как специальный раздел подготовки в художественной гимнастике: Метод. разработки. - Киев: Изд-во УТУФВиС, 1998. - 24 с.
51. Павлова Е.В. Совершенствование системы спортивного отбора в художественной гимнастике на основе показателей развития координационных способностей. Автореф. дисс... канд. пед. наук. Сургут 2008. -23 с.
52. Петров П.К., Пономарев Г.И. Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе: Учеб. пособие. - Ижевск: Издательство УдГУ, 1994. - 74 с.
53. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения – Киев: Олимпийская литература, 2004 - 808 с.
54. Приставкина М.В. Теория и методика отбора в художественной гимнастике: Метод. рек. - Смоленск: Изд-во СГИФК, 1987. - 23 с.
55. Приставкина М.В. Эмоциональная выразительность спортсменок в художественной гимнастике и ее психологические причины: Метод. рекомен. - Смоленск: Изд-во СГИФК, 1987. – 13 с.
56. Умаров Д.Х. Обработка экспериментальных данных методом математической статистики. // «Фан спортга». 2009. №4. –с. 24-28.
57. Умаров М.Н., Умаров Д.Х. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности //«Фан-спортга». - Ташкент, 2005. - №3. - С. 44-51.
58. Умаров М.Н. Предмет и методы специализированной технической подготовки в гимнастике. // «Фан спортга». 2008. №3. –с. 39-44.
59. Умаров М.Н. Начальная, базовая подготовка гимнастов на видах гимнастического многоборья. // «Фан спортга». 2009. №1. –с. 32-38.

60. Умаров М.Н., Федорова С.В. Хореографическая подготовка студентов специализирующихся по спортивной гимнастике (Методические рекомендации). - Т.: Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, Т.: 2009. - С. 76.
61. Умаров М.Н., Федорова С.В. Характеристика и содержание учебных занятий по художественной гимнастике (Методические рекомендации). Издательско-полиграфический отдел УзГИФК. - Т., 2009. - С. 158.
62. Умаров М.Н., Федорова С.В. -Исследование эффективности методов развития гибкости у студенток, специализирующихся по спортивной гимнастике. // «Фан спорта». 2010. №1. –с. 35-37.
63. Хасанова Г.М., Умаров М.Н. Система интегральной подготовки гимнасток высокой квалификации //Учебно-методическое пособие. - Т.: Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2010. - С. 84.
64. Хасанова Г.М. Рейтинговый уровень упражнений специально- физической подготовки в учебно-тренировочном процессе гимнасток //Педагогика таълим. - Ташкент, 2010. - №3. - С. 157-165.
65. Хореографическая подготовка гимнасток на начальном этапе обучения (художественная гимнастика). Методические рекомендации / Сост. Ж.А. Белокопытова, А.А. Тимошенко. - К.: КГИФК, 2000. - 64с.
66. Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Белокопытова Ж.А. Карпенко, Л.А. Романова Г. Г. -Киев: Изд-во МУпоДМиС, 1991.- 86 с.
67. Художественная гимнастика. Учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры. /Под общей ред. проф. Л.А. Карпенко. М.: 2003. - 384 с.
68. Чикалова Г.А. Техника и методика обучения базовым бросковым упражнениям с обручем в художественной гимнастике: Уч.-метод. пособие. - Волгоград: Изд-во ВГАФК, 2002. -26 с.
69. Шипилина И.А. Хореография в спорте /Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Комплекс 1. (1-2-я недели подготовительного периода)

Содержание	Количество повторений в подход	Количество подходов
<i>Для развития прыгучести</i>		
1. Из стойки на носках на нижней рейке гимнастической стенки сгибание и разгибание в голеностопном суставе с максимальной амплитудой, в исходном положении (и.п.) - носки вместе, врозь, внутрь.	15 в каждом и.п.	1
2. Из стойки боком к гимнастической скамейке вскок на скамейку и соскок в другую сторону (ноги стараться не сгибать).	8	2
3. То же что упр. 2, но перепрыгивать скамейку можно с междускоком (ноги стараться не сгибать).	10	1
4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед ("блоха").	10 на каждой ноге	2
5. Из стойки лицом к гимнастической стенке на правой ноге левая согнута (под прямым углом) на 4-5 рейке, руки хватом на уровне плеч. Встать на левую и возвратиться в и.п. (выполнять быстро)	10 на каждой ноге	1
6. Прыжки через скакалку с двойным вращением (на количество за 10 сек).	4	1
<i>Для мышц брюшного пресса</i>		
1. Из седа на повышенной опоре ("конь", "козел", гимнастическая скамейка), руки на пояс, ноги закреплены. Наклоны назад до горизонтального положения и возвращение обратно в сед.	20	2
2. Из положения лежа на спине, руки вверх закреплены (хват за рейку), поднимание прямых ног до касания носками за головой.	20	1
3. Из положения лежа на спине руки вверх, сесть в группировку и возвратиться в и.п. (выполнять с максимальной быстротой).	10	2
<i>Для мышц разгибателей спины</i>		
1. Из положения лежа на бедрах; согнувшись на повышенной опоре, руки за пояс, ноги закреплены. Поднимание туловища выше горизонтального положения и возвращение в и.п. 2. Из положения лежа на животе, согнувшись на повышенной опоре, руки закреплены, поднимание ног выше горизонтального положения и возвращение в и.п.	20 10	1 2
<i>Упражнения на расслабление</i>		
1. Из и.п. стойка руки вверх, поsegmentное расслабление мышц рук, плечевого пояса, туловища и возвращение в и.п.	дозировка индивидуальная	
2. Из и.п. основная стойка "потряхивание" рук и поочередно ног.		
3. Из и.п. лежа на полу, поднять ноги вперед, поsegmentтно расслабить и принять и.п.		
<i>Для развития гибкости</i>		
1. Из упора присев выполнить "шпагат" продольно и поперек.	5 пружинящих движений на каждый вид «шпагата»	5 подряд на каждый вид «шпагата»
2. Из положения лежа на спине растягивание в "шпагат" во всех направлениях с помощью партнера.	То же, что упр. 1, но двойная дозировка	То же, что упр. 1
3. Из стойки лицом к гимнастической стенке в наклоне вперед, руки хватом за рейку, пружинящие наклоны вперед.	10	3
4. Из седа на пятках руки вверх, партнер упирается коленями в лопатки, отводит руки назад.	5 пружинящих	5
5. Из стойки у опоры махи ногами во всех направлениях с максимальной амплитудой.	4 маха в каждую сторону и в «кольцо»	2
<i>Упражнения на функцию равновесия</i>		

1. Из и.п. основная стойка, быстрые повороты головы направо и налево.	10	2
2. Варианты равновесий на одной ноге с различными положениями "свободной" ноги, рук, головы, то же с закрытыми глазами.	Каждый вид равновесия держать 5- 10 сек.	1

Комплекс 2. (3-4-я недели подготовительного периода)

Содержание	Количество повторений в подход	Количество подходов
<i>Для развития прыгучести</i>		
1. Из стойки лицом к гимнастической стенке на правой ноге, левая согнута вперед, стоит на 5-6 рейке. Встать на левую на носок и возвратиться в и.п. (выполнять быстро).	15 на каждой ноге	
2. У гимнастической стенки стоит скамейка. Стоя лицом к гимнастической стенке, руки хватом на уровне груди, прыжки на скамейку и с нее (толчок за счет разгибания голеностопных • суставов, ноги прямые, выполнять быстро).	30	
3. Стоя лицом к опоре, руки хватом на уровне груди, поднимание и опускание на носках с грузом 3/4 собственного веса.	20	
<i>Для мышц брюшного пресса</i>		
1. Из седа на повышенной опоре ноги закреплены, руки вверх. Наклоны назад до горизонтального положения и возвращение обратно в сед (выполнять быстро).	20	
2. Из положения лежа на спине руки в стороны: счет 1 - поднять ноги вперед, счет 2 - опустить слева до касания пола, счет 3 - поднять ноги вперед, счет 4 - опустить ноги в и.п. То же в другую сторону.	20	
<i>Для мышц разгибателей спины</i>		
1. Из положения лежа на бедрах, согнувшись на повышенной опоре, ноги закреплены, руки вверх. Поднимание туловища выше горизонтали и возвращение в и.п.	20	2
2. Из положения лежа на животе, согнувшись на повышенной опоре, руки закреплены. Поднимание и опускание ног.	15	1
<i>Упражнения на расслабление</i>		
Те же, что в комплексе №1 <i>Для развития гибкости</i>		
1. Стоя спиной к опоре, опираясь на нее руками, одна нога поднята вперед (максимально) и закреплена вверх за рейку (ремнем, скакалкой). Пружинящие растягивания в "шпагате".	25 на каждую ногу	1
2. Стоя спиной к опоре и опираясь руками спереди на стул или "коя", "козла", поднять левую ногу назад в "шпагат" и положить ее на опору. Пружинящие растягивания в "шпагате".	25 на каждую ногу	1
3. Из положения лежа на боку, одну ногу в сторону. Пружинящие растягивания "шпагата" в сторону с помощью партнера.	25 на каждую ногу	1
4. Стоя у опоры, махи ногами вперед, в сторону, назад (горизонтальный и вертикальный). На маховой ноге груз в 2 кг.	10 в каждую сторону на той и другой ноге	1
5. Стоя лицом к гимнастической стенке, выполнить стойку на руках и зацепиться согнутыми ногами за рейку. Пружинящие отведения плеч от опоры.	5 отведений плеч	3
<i>Упражнения на функцию равновесия</i>		
1. Из стойки руки в стороны подняться на носок одной, другую назад и держать 5 сек.	10 на каждой ноге	1
2. Из стойки голова назад выполнить 10 поворотов на 360° за 20 сек, затем выпрямиться и стоять в основной стойке 3 сек.	1	2

Комплекс 3 (5-6-я недели подготовительного периода)

Содержание	Количество повторений в подход	Количество подходов
<i>Для развития прыгучести</i>		
1. Из стойки лицом к гимнастической стенке, одна нога согнута вперед на 5-6 рейке, другая закреплена резиновым бинтом за нижнюю рейку. Встать на носок ноги, стоящей на опоре (выполнять быстро).	10 на каждой ноге	2

2. Прыжки на прямых ногах с грузом в 2 кг (пояс) на гимнастическую скамейку и с нее, держась руками за опору (прыжки только за счет разгибания в голеностопном суставе, выполнять быстро).	20	2
3. Поднимание на носки с грузом на плечах (собственный вес - партнер).	20	1
4 Сгибание и разгибания пальцев ног (выполнять дома).	50	1
<i>Для мышц брюшного пресса</i>		
1. Из положения лежа на спине, ногами к гимнастической стенке на расстоянии 1м, ноги закреплены за нижнюю рейку натянутым резиновым бинтом. Поднимание ног до касания за головой (выполнять быстро).	10	2
2. Из положения лежа на спине круги ногами вправо и влево.	10 в каждую сторону	1
<i>Для мышц разгибателей спины</i>		
1. Стоя лицом к гимнастической стенке, хват руками на уровне плеч, нога закреплена за первую рейку натянутым, вдвое сложенным резиновым бинтом. Поднимание закрепленной ноги назад до отказа.	20 каждой ногой	2
<i>Упражнения на расслабление</i>		
1. Из стойки ноги врозь, в наклоне вперед с касанием рук пола - свободное "потряхивание) верхней части туловища с помощью партнера.	6	3
2. Свободные, расслабленные махи ногами вперед- назад.	8 каждой ногой	4
<i>Для развития гибкости</i>		
1. Стоя у опоры, растягивание ног в положении "шпагата" во всех направлениях с помощью партнера.	25 пружинящих движений в каждую сторону	1
2. Стоя у опоры, махи ногами (вперед, в сторону, назад), на маховой ноге грузом в 2 кг четыре маха, последний мах "держать" в верхней точке четыре счета (это считается одно выполнение).	4 в каждую сторону	1
3. И.п. - стойка руки вверх, в руках груз 2 кг. Пружинящие отведения рук назад	10	2
<i>Упражнения на функцию равновесия</i>		
1. Стойка на набивном мяче на одной ноге, другая в сторону, руки за пояс, глаза закрыты (стоять на время, считать до 25). 2. Пять быстрых поворотов кругом в наклоне вперед и идти 5 м по прямой спиной вперед.	2 на каждой ноге 2	2 2

Комплекс 4 (7-8-я недели подготовительного периода)

Содержание	Количество повторений в подход	Количество подходов
<i>Для развития прыгучести</i>		
1. Прыжки на одной ноге на гимнастическую скамейку и с нее, держась руками за опору и выполнять быстро).	10 на каждой ноге	2
2. Стоя лицом к гимнастической стенке, ноги завязаны резиновым бинтом под углом 45° друг от друга. Прыжки, максимально разводя ноги врозь.	15	1
3. Из стойки боком к опоре хватом одной рукой за рейку на уровне плеч, другой рукой опираясь на плечо партнера (или стул), ноги завязаны бинтом так же, как в упр.2. Прыжки, разводя ноги вперед - назад.	10	2
<i>Для мышц разгибателей спины</i>		
1. Из вися согнувшись спиной к гимнастической стенке, поднимание ног в вис прогнувшись и опускание в и.п. (выполнять со страховкой).	5	3
<i>Упражнения на расслабление</i>		
1. Свободное потряхивание рук и ног.	Дозировка индивиду-	
2. Свободное "раскачивание" рук в боковой и лицевой плоскостях.		
3. В висе спиной к гимнастической стенке свободное "раскачивание" туловища.		
<i>Для развития гибкости</i>		
1. Растягивание ног в положение "шпагата" во всех направлениях в любом и.п. (на ногах груз в 2 кг на каждой).	до ощущения хорошего растяжения	
2. И. п. - стоя боком к опоре, ноги врозь, руки вверх, поочередные наклоны вперед и назад до касания рукой пола.	5	2
3. Отведение с рук назад за счет выкрута в плечевых суставах	20	1
В руках скакалка или гимнастическая палка.		

4. Стоя у опор 1, махи ногами во всех направлениях, на 1 «аховой ноге груз в 2 кг.	8 в каждую сторону	1
5. Держась за опору, поднимание ноги вперед и отведение ее в сторону, назад и обратно вперед. На ноге груз в 2 кг (выполнять медленно).	4 каждой ногой	1
<i>Упражнения на функцию равновесия</i>		
1. И.п. - стойка ноги врозь: одна впереди на носке, другая сзади на пятке, руки вниз, глаза закрыты, держать.	Считать до 25	I
2. Ходьба вперед на ориентир, глаза закрыты.	Дистанция 7-10 м	I

Комплекс 5 (9-10-я недели подготовительного периода)

Содержание	Количество повторений в подход	Количество подходов
<i>Для развития прыгучести</i>		
1. Стоя спиной к гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах (ноги прямые, за счет разгибания в голеностопном суставе) с грузом на поясе в 2 кг (свинцовый пояс), партнер стоит на скамейке и в момент отскока нажимает на плечи.	10	3
<i>Для мышц разгибателей спины</i>		
1. Между двумя параллельно поставленными гимнастическими скамейками (на расстоянии ширины плеч) на полу лежит груз в 1/2 собственного веса (штанга, гиря). Встать поперек, одной ногой на одну скамейку, другой - на другую, взять груз в руки. Пружинящие наклоны вперед до касания грузом пола (ноги не сгибать)	10	3
<i>Упражнения на расслабление</i>		
1. В висе лицом к гимнастической стенке, свободное "раскачивание" туловища.	Дозировка индивидуальная	
2. Стоя боком к опоре свободные, расслабленные махи ногами вперед-назад.	10 каждой ногой	
<i>Для развития гибкости</i>		
1. Растягивание ног до возможно большего положения, чем "шпагат" во всех направлениях, в любом и.п.	до ощущения хорошего растяжения мышц	
2. Стоя спиной к гимнастической стенке, махи ногами вперед, маховая нога привязана резиновым бинтом за первую рейку на расстоянии свободно поднятой ноги на 45°.	10 каждой ногой	
3. То же, что упр. 2, но махи в сторону, стоя боком к гимнастической стенке.	10 каждой ногой	
4. Стоя лицом к опоре, хват руками на уровне груди, пружинящие махи ногами назад, маховая нога привязана к первой рейке резиновым бинтом, сложенным в четыре слоя.	25 каждой ногой	

Комплекс 6 (11-12-я недели подготовительного периода)

Содержание	Количество повторений в подход	Количество подходов
<i>Для развития прыгучести</i>		
1. Из стойки лицом к гимнастической стенке натянутый резиновый бинт проходит сзади по шее и спереди прикреплен за нижнюю рейку, темповые подскоки на двух ногах (туловище и ноги прямые).	20	3
2. Выпрыгивание вверх из приседа (выполнять быстро).	5	4-8
<i>Для мышц разгибателей спины</i>		
1. Из стойки ноги врозь, за головой в руках груз 4-5 кг (набивной мяч, гантели, свинцовый пояс, "блины"):	10	2
а) наклоны вперед прогнувшись (спина прямая);	20	1
б) наклоны вперед согнувшись (до полной "складки" туловища).		
<i>Для мышц брюшного пресса</i>		
Из положения лежа на спине головой к гимнастической стенке, резиновый бинт проходит сзади по шее и спереди под руками, закреплен за третью рейку, сесть в группировку и лечь в и.п. (выполнять быстро).	10	3
<i>Для развитая гибкости</i>		

1. Из стойки боком к опоре, ноги врозь, в свободной, поднятой вверх руке груз 4-5 кг расслабленные наклоны вперед и назад до касания рукой пола.	10	1
2. Растягивание ног в "шпагате" во всех направлениях. Одна нога на третьей рейке гимнастической стенки, другая - на полу.	25 пружинящих движений на каждый вид "шпагата"	1
3. Свободные махи ногами вперед с переводом в сторону и наоборот, на маховой ноге груз в 2 кг.	10 в каждую сторону той и другой ногой	1
<i>Упражнения на функцию равновесия</i>		
1. Любой поворот на одной ноге на 720° с остановкой в конце на носке - держать три счета.	8 на каждой ноге	1
2. Выполнение простейших акробатических элементов (несколько перекатов, кувырков, переворотов вперед и в сторону).	Дозировка индивидуальная	

Приложение 2

Комплексы СФП и круговая тренировка Комплексы специальных физических упражнений для совершенствований двигательных способностей гимнасток

Комплекс 1

1. Из стойки ноги врозь 20 пружинистых наклонов вперед.
2. Лицом к опоре, наклон назад (подбородок к груди), наклон назад с откинутой головой, правая рука вверх, затем то же, но левая.
Держать 20 сек. Повторить упражнение 3 раза.
3. Боком к опоре, I свободная позиция. Махи вперед в максимальном темпе. Выполнять до тех пор, пока не возникает явного снижения скорости выполнения. То же в сторону, то же назад. То же с другой ноги. Через 2-3 мин. повторить задание, выполняя махи, сгибая-разгибая работающую ногу, при движении назад - кольцом. Для гимнасток высокой квалификации рекомендуется выполнять упражнения с отягощением, прикрепленным к стопе от 1 до 3 кг.
4. Из седа на пятках перейти в упор на оттянутых носках, пружинить, сед на пятках, согнуть правую руку за голову, левую за спину (сцепить, соединить ладони, держать 20 сек.). Руки за спину, ладони соединить, отвести максимально назад - держать (20 сек.). Повторить упражнение - 3-4 раза.
5. Шпагат, правая вперед (для гимнасток высокой квалификации пятка правой ноги па возвышении от 10-20 см). Держать от 30 сек. до 1 мин. То же левая вперед, то же в прямом шпагате. После 2-3 мин. отдыха повторить задание еще раз.

Комплекс 2

- Упражнения выполняются с партнером.
1. Спиной к опоре, правая впереди, партнеру пружинистым движением поднять ногу вперед до предела, самостоятельно удерживать ногу на предельной высоте 10-20 сек, расслабить мышцы бедра, партнер пружинистым движением поднимает ногу вперед до предела и т.д. Повторить 3-4 раза каждой ногой. В последнем подходе можно слегка опустить ногу под нажимом партнера. Обратит внимание на выворотное положение бедра работающей ноги, опорная — в свободной позиции.
 2. То же, стоя боком к опоре (близко, касаясь бедром опоры). Партнер стоит сзади занимающейся, одной рукой поднимает ногу, другой удерживает грудную клетку в положении прямо. Опорная и работающая нога выворотно. Задание то же, что и в упр. 1.
 3. То же, стоя лицом к опоре (близко) в I закрытой позиции. Пружинистые движения ногой назад (невыворотно) с помощью партнера.
 4. То же, стоя лицом к опоре на расстоянии слегка согнутых рук, опорная нога в свободной III позиции.
 5. То же, стоя лицом к опоре на расстоянии вытянутых рук с наклоном вперед.
 6. В седе наклон вперед. Держать от 30 сек. до 1 мин.
 7. В положении лежа на спине - прямые ноги за голову, носками касаться пола, держать от 30 сек. до 3 мин.

Комплекс 3

1. Из упора присев поворот в положение моста, вновь переход в упор присев. Повторить 8 раз.
2. У опоры: «растягивание» спиной к опоре с наклоном туловища вперед и фиксацией работающей ноги на опоре, перейти в стойку на руках, опустить ногу до касания носком пола (выполнять поочередно правой - левой ногой). Затем мост с опорой за стенку, махи ногами. Выполнить по 3 раза каждой ногой.
3. Лицом к опоре: махи назад в вертикальном равновесии кольцом, с наклоном туловища (по 10 раз в каждом положении).
4. Лицом к опоре: махи в сторону в максимальном темпе (до утомления и явного снижения скорости).
5. Растягивание лицом к опоре: скользящим движением вдоль опоры в сторону, наклоны назад (нога впереди), глубокий присед. Выполнить по 4 раза с каждой ноги.
6. Медленные перевороты вперед, назад (по 10 раз на правую, затем левую ногу).
7. В шпагате: наклон назад, согнуть ногу впереди, наклон назад кольцом. Выполнить 4 раза с одной, затем с другой ноги. После выполнения комплекса выполнить наклоны вперед:
- в седе наклон вперед, держать от 30 сек. до 1 мин;

- расслабление в положении лежа на спине «релакспауза» 20 сек;
- в положении лежа на спине, ноги за голову, держать от 30 сек. до 3 мин;
- «релакспауза» - 20 сек.

Комплекс 4

Для развития прыгучести рекомендуется применять упражнения общей и специальной скоростно-силовой направленности. К упражнениям общей скоростно-силовой направленности относятся: бег, упражнения на силу мышц сгибателей и разгибателей бедра и голени, упражнения на развитие подвижности и укрепление голеностопного сустава и мышц стопы.

Упражнениями для развития специальных скоростно-силовых качеств служат: прыжки на упругой и жесткой опоре, прыжки с возвышения и отскоком, прыжки через препятствия. Все задания обязательно выполнять с целевой установкой на возможно более быстрое отталкивание.

Для развития прыжковой выносливости целесообразно применять прыжки со скакалкой с отягощением около 7-8 % от собственного веса. При этом прыжки выполняются сериями - количество прыжков в серии должно быть для каждой гимнастки индивидуальным и составлять 1/3 от максимально возможного количества прыжков.

Примерные упражнения для развития прыгучести

1. Прыжки на двух, сгибая ноги, через препятствие высотой 50% от максимальной высоты прыжка (по ленте Абакова).
2. Выполняются сериями (от 1 до 3) длительностью от 30 сек. до 1 мин в каждой.
Возможно выполнение прыжков через гимнастическую скамейку.
2. Прыжки с возвышения от 20 до 60 см (в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся) с последующим отскоком в прыжок ноги врозь (2-3 раза). Выполняются в течение 30-40 сек. После отдыха 2-3 мин задание повторяется.
3. Прыжки на возвышение (20-30 см) в максимальном темпе в течение 30-40 сек. Упражнение выполняется сериями с интервалом отдыха от 30 сек. до 2-3 мин.
4. В и. и. стойка на одной, другая согнута, носок у колена опорной. Прыжки на одной при жесткой фиксации свободной ноги. Выполняется без помощи и с помощью рук. В фазе полета обращается внимание на оттянутый носок толчковой ноги. Дозировка подбирается индивидуально, количество прыжков постепенно увеличивается.
5. Выполнение серии прыжков до предела: 4 прыжка на двух ногах, 4 прыжка сгибая ноги (бедро параллельно полу), 4 прыжка ноги врозь с максимальным их разведением.

Круговая тренировка

Занятия по физической подготовке могут проводиться в виде круговой тренировки, предложенной Р. Морганом, Д. Адамсоном и подробно разработанной М. Шолихом.

Сущность круговой тренировки заключается в подборе упражнений разного воздействия, применяемых в определенной последовательности при обязательном условии определенной дозировки для каждого занимающегося. В последние годы организация занятий по системе круговой тренировки нашла свое место в физическом воспитании детей, студенческой молодежи, в спорте высоких достижений.

Определены несколько наиболее характерных видов круговой тренировки.

1. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, основной особенностью которой является выполнение упражнений на «станциях» (местах занятий выполнения того или иного упражнения) без пауз отдыха. Существует несколько разновидностей данного типа круговой тренировки. Это выполнение упражнений в круге (несколько «станций» определяют круг) или несколько кругов без пауз и целевого времени. Другой разновидностью данного метода является непрерывная работа, но с целевым (определенным) временем прохождения кругов. Теоретически возможно большое количество кругов, построенных по данному методу. Различия между ними, главным образом, заключаются в разном подходе к увеличению нагрузки: за счет объема работы или интенсивности выполнения упражнений.

Основной результирующий эффект данного вида круговой тренировки - это воспитание выносливости: общей, силовой, скоростно-силовой, скоростной.

Круговая тренировка по методу интервального упражнения с жесткими или полными интервалами отдыха. Преимущественная направленность данного метода заключается в развитии силы, скоростно-силовых качеств. Повышение нагрузки при данном методе тренировки производится путем увеличения числа прохождения кругов или увеличения числа построений упражнений на каждой станции (выполнение серий). Наиболее изнуряющей является тренировка с жесткими интервалами отдыха.

При занятиях с гимнастками возможно применение любого варианта. Определяющими в каждом конкретном случае будут педагогические задачи (этап, периодизация спортивной тренировки), подготовленность занимающихся, их квалификация.

Ниже приводится один из возможных вариантов базового круга, основная направленность которого - развитие гибкости и скоростно-силовых качеств.

В содержание «круга» входят следующие упражнения:

1. Лежа на животе, зацепиться ногами за гимнастическую стенку, руки за голову, прогнуться 20 раз, прогнуться с поворотом туловища направо 20 раз, то же налево, темп максимальный.
2. Лежа на спине. Стойка на лопатках, сед согнувшись. Упражнение выполняется в течение 30 сек в максимально быстром темпе.
3. Прыжки на возвышение (высота 30 см) в течение 30 сек. в максимальном темпе.
4. Боком к опоре. 10 махов вперед-назад, удержание ноги вперед в течение 10 сек., поднять выше, держать 10 сек., еще выше - держать 10 сек. То же с другой ноги.
5. Отжимание в упоре лежа, в упоре сзади (до предела).

6. Боком к опоре вертикальное равновесие, нога вперед. Наклон назад, касаясь рукой пола (заднее равновесие)

7. И.п. Выполнить 10 раз в максимальном темпе. То же с другой ноги.

8. Прыжки с возвышения 40 см и с последующим отскоком. Выполнить максимальное количество раз за 30 сек.

Прежде чем приступить к тренировке по круговой системе, определяется максимально возможное выполнение упражнений (МТ) всеми занимающимися, затем для каждой гимнастики определяется М 1 + 4 2

Теперь гимнастики могут приступать к тренировке по кругу, переходя от одной «станции» к другой. Время отдыха между «станциями» 2-3 мин. Постепенно дозировка увеличивается за счет выполнений не одного задания на «станции», а серии (2-3 раза с интервалом 2 мин.), а также за счет неоднократного прохождения полного круга. Режим тренировки, рассчитанный на 2-3 месяца систематических занятий, приведен в таблице.

Режим работы круговой тренировки

Время работы	Количество кругов	Количество серий на каждой станции
2-3 недели	I	1
	I	2
	I	3
2-3 недели	II	1
	II	2
	II	3
2-3 недели	III	1
	I	2
	III	3
	III	3

Приложение 3

Комплексы специальной физической подготовки

Комплекс СФИ №1

№	Счет	Описание упражнения	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1.	1-32	И. п. - упор стоя на коленях: 1-2 - спину вверх "кошечка"; 3-4 - прогнуться; 5-6 - переход в упор лежа, скользя по полу, прогнуться; 7-8 - вернуться в и. п. через обратную волну; 9-16 - 8 раз подняться на подъемах.	Голову вниз, назад. Смотреть прямо, подниматься высоко.
2.	1-32	И.п. - то же; 1-2 - мах назад правой (левой); 3-4 - мах другой ногой; 5-6 - мах в сторону; 7-8 - другой ногой.	Мах прямой ногой от бедра, маховая нога выворотно. Мах точно в сторону, живот и поясница подтянуты.
3.	1-16	И.п. - упор сидя сзади; - работа стоп: на себя, от себя; - круговые движения стопами наружу (через 1 позицию)	
4.	1-16	И.п. - то же; 1-2 - наклон вперед, взяться за голени, стопа на себя; 3-4 - лечь, прогнуться.	Таз поднять как можно выше.
5.	1-16	И.п. - стойка на лопатках; 1 - развести ноги в поперечный шпагат; 2 - согнуть в коленях; 3-в шпагат; 4-и.п.	Таз не опускать, Ноги в шпагат не «бросать», а опускать силой в быстром темпе. Сгибая ноги, колени не опускать.
6.	1-32	И.п. - упор сидя сзади, ноги врозь "в шпагат": - наклон вправо; - наклон влево; - наклон вперед.	Наклоны точно в сторону. Колени не сгибать. Касаться пола грудью.
7.	1-32	И.п. - лежа на спине; 1-7 - ногу вверх, взять двумя руками, тянуть на себя в "шпагат" за ухо; 8 -и.п. 9-16 -то же с другой ноги.	Колени прямые. Таз лежит ровно, ноги - выворотно от бедра, стопа верхней ноги по 1-ой позиции.
8.	1-32	И.п. - то же; - нога вверх в шпагат; - отвести ногу в сторону; - через сторону в и. п.; - то же другой ногой.	Ногу отводить плавно. Нижняя нога на полу, таз не поворачивается.
9.	1-16	И.п. - лежа на спине, ноги согнуты, одна на колене другой; - поднять туловище вверх (прогнуться), колено отвести в сторону.	Поднимать туловище как можно выше.
10.	1-16	И.п. - лежа на спине, поднять правую ногу вверх: 1 - поднять туловище к ноге, руки через верх - вперед 2-и.п.; 9-16 - то же с другой ноги.	Упражнение на мышцы брюшного пресса. Спина прямая. Ложиться и садиться вертикально каждый раз.

11.	1-16	И.п. - лежа на спине, согнуть одну ногу, поднять таз; 1 -4 - круговое движение прямой ногой, через сторону вперед; 5-8 - то же другой ногой.	Круг ногой по полу и воздуху. Таз на месте, круг только ногой.
12.	1-8	И.п. - лежа на спине, нога вверх в хвате руками; 1 - поднимание нижней ноги к верхней;	Ноги прямые, носки вытянуты. Поясница на полу.

№	Счет	Описание упражнения	Организационно-методические указания
		2-и.п.; 9-1 б - то же с другой ноги.	Спина прямая. Ложиться и садиться вертикально каждый раз.
11	1-16	И.п. - лежа на спине, согнуть одну ногу, поднять таз; 1-4 - круговое движение прямой ногой, через сторону вперед; 5-8 - то же другой ногой.	Круг ногой по полу и воздуху. Таз на месте, круг только ногой.
12.	1-8	И.п. - лежа на спине, нога вверх в хвате руками; 1 - поднимание нижней ноги к верхней; 2 - и.п.; 9-1 б -то же другой ногой; 1 7-32 - то же упражнение только без помощи рук.	Ноги прямые, носки вытянуты. Спина на полу. Движение выполняется только свободной ногой
13.	1-32	И.п. - то же, руки вверх 1-2 - поднять корпус, ноги согнуты в коленях, голень параллельно полу; 3-4-и.п.; 5 - поднять ноги; 6 - развести в поперечный шпагат; 7 - поднять ноги; 8-и.п.	Движения короткие, четкие. Спина прямая, руки в локтях не сгибать. Во время выполнения шпагата - акцент на сведение.
14.	1-16	И.п. - лежа на животе; 1-8-4 махи правой и левой ногой; 9-16- поднять правую(левую),держать, прогнуться, и.п.;	Махи в шпагат, руки впереди на полу, при удержании руки, туловище и ногу как можно выше.
15.	1-32	И.п. - то же; - поднять и удержать обе ноги на 45.	Ноги вместе, прямые.
16.	1-16	И.п. - то же, руки за затылок или вверх в "замок"; 1 -прогнуться; 2 - поворот туловища влево; 3 - поворот вправо; 4 - и.п.	Корпус поднимать выше. Ноги вместе напряжены.
17	1-32	И.п. - лежа на животе, руки вверх, прогнуться -"рыбка"; - ноги поочередно вверх-вниз.	Выполнять в быстром темпе. Ноги и руки прямые, пола не касаться.
18.	1-16	И.п.-то же, одна нога в сторону на 45° на полупальцах; отжимания на руках и ноге.	Не прогибаться. Стараться грудью коснуться пола.
19.	1-16	И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях; 1-2 -поднять таз; 3-4-и.п.	Таз поднимать высоко.
20	1-32	И.п. - упор сидя сзади; 1-2 - перекал назад в стойку на лопатках; 3-4 - медленно положить ноги за голову; 5-8 -удерживать; 9-1 6- вернуться в и.п.	Ноги прямые в стойке на лопаткахдаз вперед. Ноги за головой не расслаблять.
21.	1-16	И.п. - лежа на спине; - ноги поднять на 30°, плечи приподнять, руки вперед -«ножницы».	Поясница на полу. Ноги - выворотнот от бедра.
22.	1-32	И.п. - лежа на спине. 1-сед, ноги над полом, согнуты в коленях, руки вперед; 2-и.п.; 3-4 - то же, только колени вправо (влево); 5- 8 - то же в другую сторону	Делать быстро без пауз. Спина прямая. Голень параллельно полу.
23.	1-16	И.п. - лежа на спине, ноги вверх; 1 - резко развести ноги в стороны в "шпагат", поднять туловище, касаясь руками впереди; 2- и.п.	Выполнять в быстром темпе.
24.	1-16	И.п. - стойка на лопатках; - разведение согнутых ног в поперечный "шпагат"; 2-и.п.	Спину держать. Таз вперед.
25.	1-16 17-32	И.п. - упор сидя на бедре, другая нога прямая, в сторону; 1 -8 - поднять прямую ногу в сторону на 1 40°, держать без помощи рук; 9-16 - взять ногу противоположной рукой, растяжка; 1 7-32 - то же с другой ноги	Спина прямая. Противоположный бок подтянут, руки вверх. Опускать медленно, силой.
26	1-8	И.п. - поперечный шпагат, держать мышцами, руки вверх, поднят таз.	Таз поднимать как можно выше, не отставлять назад.
27.	1-8 9-16	И.п.- лежа на спине, ноги вверх: - положить две ноги вправо; - и.п.; - влево; -и.п.; большой круг ногами вдоль пола в и.п.	Руки в стороны, ноги вместе, на пол не бросать. Ноги держать вместе
28.	1-8 9-16	И.п. - лежа на спине, ноги на 30°, руки вверх на 30°; 1-4-4 перека-та вправо ; 5 - 8 -то же в другую сторону.	Туловище прямое, все мышцы напряжены, ноги вместе, руки и ноги прямые.
29.	1-16 17-32	И.п. - лежа на боку, нога поднята на 45°; 1- 8 - подбивные нижней ногой; 9-16-4 маха в "шпагат" верхней ногой, стопа на себя; 1-16 - то же другой ногой.	На подбивных верхняя нога не опускается. Спина прямая, таз не оставлен назад.
30.	1-8	И.п. - лежа на боку, одна нога согнута перед, руки вверх; 1 -7 - поднять прямую ногу из-под согнутой, поднять грудной отдел, две руки вверх, держать; 8 -и.п.	Работать каждой ногой. Таз назад не отставлять.
31.	1-32	И.п. - сидя, руки вверх; 1 - 2 - переход через поперечный шпагат в положение лежа на животе, руки вверх в "замок"; 3 - 6- прогнуть-	В поперечный ложиться через прогнутую спину. 'Рыбка' - ноги вместе,

		ся - "рыбка"; 7- 8 - в и.п. через поперечный шпагат.	руки и ноги прямые.
32.	1-16	И.п. - упор лежа на животе, ноги врозь согнутые, пятки вместе («лягушка»); 1 -7 - прогнуться назад; 8- и.п.	Таз и колени на полу. Прогнуться.
33.	1-8	И.п. - лежа на спине, поднять таз, руки вдоль тела; 1 - положить таз справа; 2 - слева через и.п.	Выполнять в достаточно быстром темпе. Таз как можно выше, ноги прямые. Положить таз как можно дальше за руку.
34.	1-8	И.п. - лежа на животе; 1 -4 - пережат в стойку на груди, держать; 5-8 - медленно опустить в и.п.	Ноги прямые, во время опускания стараться ноги держать вместе.
35.	1-8	И.п. -тоже; - пережат в стойку на груди; - развести ноги в поперечный шпагат, соединить, опустить, и.п.	Ноги прямые. Ноги в поперечный шпагат не бросать, акцент на соединении.
36.	1-8 9-16	И.п. - лежа на спине, руки вверх в «замок» - через положение седа, ноги в шпагат", перейти в положение лежа на животе; - прогнуться рыбка; - таким же образом в и. п.	Выполнять без помощи рук.
37.	1-8	И. п. - стойка на голове ноги в "шпагат"; 1-4 - круговое движение в шпагате вправо-влево; 5-8 - то же в другую сторону	Выполнять в среднем темпе. Поясница крепкая, спина и живот подтянуты.
38.	1-8	И. п. - сидя, руки вверх; - отвести левую ногу по полу через сторону в шпагат на правую; - повернуть корпус на 90° влево; - поперечный шпагат; - повернуть корпус на 90° влево; - шпагат на левую; - в и.п., проводя правую ногу сзади вперед через сторону; - «складка» вперед; - то же с другой ноги.	Колени прямые, пятки не касаются пола, спина ровная, руки вверх, прямые. Корпус поворачивать весь сразу, а не по частям.
39.	1-32	И.п. - упор сидя, ноги вверх на 45°; - "ножницы".	Выполнять в быстром темпе.
40.	1-8-9- 16	И.п. -сид в "шпагат"; - взять ногу руками, поднять, медленно опустить в и.п.	Живот подтянут. Вес тела переносить на заднюю ногу.
41.	1-16	И.п. -упор присев; - мост с поворотом через правый бок на носках, держать; - вернуться в и.п.	Колени прямые. Высокие полупальцы. В мосту вес тела перенести на руки.
42.	1-16	И.п. -упор присев; 1 - выпрямляя опорную ногу, мах прямой ногой в шпагат; 2-и.п.; 3-4 - то же другой ногой.	Амплитуда максимальная, ноги прямые. Полупальцы высокие и во время маха.
43.	1-16	И.п. - стоя на полупальцах, руки вверх; - наклоны вперед ("складка").	Колени прямые. Сложиться грудью с ногами, спина прямая. Вверх подниматься за руками.

Комплекс СФП № 2

№	Счет	Описание упражнения	Организационно-методические указания
1	3-5 мин.	Ходьба: на высоких полупальцах; в полуприседе руки вперед: в полуприседе на полупальцах руки вверх; чередование ходьбы на носках и на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы	Все ФУ выполняются в среднем и быстром темпе.
2	3-5 мин.	Бег: обычный (2 круга), скачками - 1 круг, с высоким подниманием бедра; толчком, сгибая ногу вперед, прыжки с ноги на ногу, с переходом на ходьбу.	Бег выполняется в быстром темпе.
3.	1-16	И.п.-лежа на животе. 1-2 - прогнуться назад 3-4 -лечь, поднять таз. ноги прямые. 5-6 - прогнуться назад 7-8-и.п.	Прогибаясь - руки вверх. Живот втянуть, таз поднять как можно выше.
4.	1-16	И.п. - лежа на спине - руки вверх в "замок" -круговые вращения стоп вправо-влево.	Стопы точно проходят через 1 и 6 позиции.
5.	1-32	Л.п.- лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-2 - пережат на спину . 3-4 - сед углом руки вперед-вверх. 5-6 - пережат на спину. 7-8 - и.п.	При пережатах пола касается только живот и спина, руки и ноги не касаются Руки и ноги вместе и прямые.
6.	1-16	И.п. -лежа на спине, руки в стороны. 1- мах ногой вперед в шпагат; 2- отвести в сторону; 3- мах ногой вперед; 4-и. п.	ФУ выполняется с обеих ног, в быстром темпе. Таз на полу. Ноги выворотные от бедра.
7.	1-16 17-32	И.п.-лежа на спине, правую (левую) ногу вверх 1 - мах нижней ногой вперед (батманы) к верхней ноге; 2-и.п.;... (то же другой ногой.)	Выполнять махи резко, до касания поднятой ноги. Таз и корпус на месте.
8.	1-16	И.п.-лежа на спине, руки з стороны; 1 - активный мах ногой "за голову"; 2- и.п.; 3-4 -то же другой ногой.	Выполнять каждой ногой в быстром темпе, таз на месте.

9.	1-32	И.п. - лежа на животе, руки вверх; 1 - активный мах в "кольцо" 2-и.п.	По 16 махов каждой ногой. Мах начинать прямой ногой, противоположная рука вверх.
10.	1-32	И.п. - лежа на правом (левом) боку; 1-2 - активные махи ногой вперед - назад	По 16 раз каждой ногой, нога прямая. Поясница и живот подтянуты. Назад ногу отводить от бедра, нога проходит через 1-ую позицию.
11.	1-16	И.п.-лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, одну ногу положить на колено _другой, руки вверх, верхнее колено в сторону; 1-2 -поднять таз вверх; 3-4 -и.п.	При поднимании таза, опора на плечи.
12.	1-32	И.п.- упор сзади, ноги приподнять, мелкая работа ног - "ножницы".	Туловище держать прямо, выполнять в быстром темпе.
13.	1-32	И.п. - на правом (левом) боку - "ножницы" в горизонтальной плоскости.	Прочный упор руками, следить за положением туловища. Ноги проходят по 6-ой позиции, стопы на себя.
14.	1-32	И.п.-лежа на животе, руки вверх, грудной отдел приподнять, "мелкая работа" ног.	Ноги прямые, не опускать, не разводить в стороны, смотреть прямо.
15.	1-16	И.п.-лежа на спине, ноги вверх; 1 - разведение ног до шпагата в стороны; 2-и.п	Ноги прямые, стопы выворотные. Акцент на сведение ног. Поясница прижата к полу.
16	1-32	И.п. - лежа на правом (левом) боку, упор рукой впереди; 1 - мах ногой назад в «кольцо»; 2-и.п.	Туловище удерживать неподвижно, мах начинать прямой ногой. Бедро хорошо отводить назад, открывая пах. Другая нога напряжена и не двигается.
17	1-32	И.п.-лежа на животе, прогнуться "лодочка"; 1-8 - поочередные махи ногами вниз-вверх, 9-12 - удержание положения «лодочка».	Руки вперед вверх в "замок", в локтях прямые. Ноги в стороны не разводить, на пол не опускать.
18	1-16	И.п.-лежа на животе, руки вперед-вверх; 1 -разведение ног до поперечного шпагата; 2-и.п.	На 16 -и счет перейти через поперечный шпагат в и.п. лежа на боку.
19	1-32	И.п.-лежа на правом (левом) боку, голову повернуть вправо (влево); - с упором на руку и ноги поднимание туловища	Не прогибаться. Таз, живот и поясница напряжены. По 16 раз на каждой стороне.
20	1-32	И.п.-лежа на животе; - принять положение "лодочка", руки на затылок, голову назад, удерживать.	Ноги поднять повыше, в коленях не сгибать.
21	1-16	И.п.-лежа на животе, правую (левую) ногу отвести в сторону; 1 - поднимая туловище прогнуться, руки вверх в "замок"; 2-и.п.	Нога в стороне на полупальцах, прямая. Ноги удерживать в и.п. Руки прямые, плечи, опущены. По 8-16 раз на каждую ногу.
22	1-32	И.п.-лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу; 1 - поднимание туловища до вертикали в темпе, руки вверх в замке; 2-и.п.	Выполнять резко в быстром темпе. Спина прямая.
23	1-16	И.п.-лежа на боку, одна нога ; . • мя, другая согнутая в колене впереди "скресшо"; 1 - поднимать одновременно прямую ногу и грудной отдел, руки в "замок"; 2-и.п.	Каждой ногой выполнять 16 раз. Движение выполняется точно в сторону. Таз подтянуть, Следить за положением туловища.
24	1-32	И.п. - на правом (левом) боку, руки вверх, одну ногу поднять точно вверх; 1 - поднимать к ноге другую, образуя прямой угол; 2-и.п.	Верхняя нога зафиксирована в одном положении. С каждой ноги по 16 раз.
2б	1-16	И.п. - лежа на спине; 1 - сед, сгиба ноги в коленях, руки вверх в "замок"; 2-и.п.	Выполнять в среднем темпе, следить за положением туловища, руки прямые.
26	1-16	И.п. - стойка на лопатках "березка"; 1 -8 - мелкая работа ног "ножницы" в лицевой плоскости; 9-1 6 -разведение ног в стороны до шпагата, ноги вместе.	В быстром темпе. Ноги прямые, выворотные от бедра. В среднем темпе. Таз высоко поднят, спина прямая.
27	1-16	И.п. - сед, ноги вместе; 1-2 - переход через поперечный шпагат в положение лежа на животе; 3-4 - и.п.	Выполнять не касаясь руками пола. Ноги в коленях не сгибать.
28	1-16	И.п. - лежа на спине, руки вверх; - мелкая работа ног, поднимая вверх грудной отдел.	Делать 2-4 серии, в среднем темпе. Поясница прижата к полу.

29	1-16	И.п.- лежа на животе, прогнуться "лодочка", руки вверх; - на каждый счет перекачт -"качалочка".	Ноги и руки удерживать прямые.
30	1-16	И.п.- сед на правом (левом) бедре, одна нога согнута, другая в сторону прямая, руки вверх; 1-8-4 маха прямой ногой в сторону-вверх; 9-1 б -удержание в положении нога в сторону-вверх	Следить за положением туловища, противоположный бок подтянут. Амплитуда максимальная, выполнять с каждой по 16 раз.
31	1-16	И.п. - лежа на спине, руки вверх; 1 - поднимая туловище и ноги - складка («щучка»), руки вперед; 2-и.п.	Следить за положением туловища. Ноги держать вместе, особенно в момент отрыва ног от пола.
32.	1-16	И.п.-лежа на животе, руки в стороны; 1-4 - перекачт на грудь, удержание туловища в стойке на груди; 5-8-медленно вернуться в и.п.	Руки перевести назад в положение упора. Ноги на пол не бросать.
33	1-32	И.п.-лежа на животе, руки в стороны; 1-4 -перекачт на грудь, удержание; 5-8-медленно опустить ноги за головой и выход в "мост"; 9-12-из положения "мост" через вертикальное положение туловища перейти в поперечный шпагат; 13-16-опуская туловище вперед через поперечный шпагат в и. п.	Выполнять удержание в среднем темпе. Следить за положением туловища, ноги в стойке на груди стараться держать прямо до касания пола за головой. Переходить в поперечный шпагат без помощи рук.
34	1-16	И.п. -стойка на высоких полупальцах, руки вверх; 1-4 -медленный наклон вперед, руками коснуться пола у стоп; 5-8-и.п.	Смотреть на руки, выполняя "складку" ноги не сгибать, полупальцы не снижать, следить за точностью положения рук, в наклоне спину не сутулить, коснуться грудью ног.

Комплекс СФП №3

№ п/п	Счет	Описание упражнения	Организационно-методические указания
1.	1-16	И. п. -сед, упор сзади; 1-2 - стопы на себя; 3-4- от себя; 5-6- по кругу через первую позицию; 7-8- и.п.	Ноги прямые, пятки не касаются пола.
2.	1-16	И.п.-лежа на спине, ноги подняты вверх, руки в стороны; 1 - разведение ног в шпагат; 2-и.п.	Выполнять в среднем темпе, акцент на сведение ног. На пол ноги не бросать. Поясница прижата к полу.
3.	1-16	И.п. - лежа на спине, руки вверх; 1- поднять ноги под 90°; 2- разведение ног в шпагат; 3- поднять вверх на 90°; 4- опустить в и.п.	В быстром темпе, ноги натянуты.
4.	1-16	И.п.- сед, ноги под 30°, - мелкая работа ног "ножницы" (смена ног).	Выполнять в быстром темпе.
5.	1-32	И.п. - лежа на правом (левом) боку ноги поднять под 30° -45°; - мелкая работа ног "ножницы" в горизонтальном положении.	Положение рук на затылок, спина прямая.
6.	1-16	И.п.-на животе; - мелкая работа ног "ножницы" в вертикальной плоскости.	Ноги прямые, смена ног рядом.
7.	1-16	И.п.-лежа на спине; резкие махи по всем направлениям: 1-8 -вверх; 9-16 -в сторону;	Выполнять с акцентом на "мах", ногу при приставлении не «бросать». Таз остается на месте.
8.	17-32	-то же с другой ноги;	
9.	1-16	И.п. - лежа на спине, одна нога поднята вверх, руки вверх; 1-8 - поднять туловище на 90°, и.п. 9-1 б -то же с другой ноги.	Спина прямая. Нога не опускается.
10.	1-16	И.п. - лежа на спине, ноги подняты на 90°; 1 - поднять туловище "складка"; 2-и.п.	Выполнять в среднем темпе и быстром темпе.
11.	1-32	И.п.- сед, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки вверх в «замок»; 1 - опустить туловище до положения лежа; 2 -вернуться в и.п.	Руки активные, темп не снижать.
12.	1-16	И.п. -лежа на животе, руки вперед-вверх в "замок", прогнуться; 1 - развести ноги в стороны до шпагата; 2-и.п.	Туловище "держат", ноги разводить и сводить резко.
13.	1-16	Серия ФУ И.п. -на левом (правом) боку; - махи нижней ногой из-под ноги одновременно с подниманием туловища; Одна нога поднята на 90°, махи нижней ногой, одновременно поднимать туловище (грудной отдел);	Спина прямая. Таз не отставлен назад. По 16 раз.
14.	1-16		
15.	1-16		

16.	1-32	И.п. - на левом (правом) боку; 1-4-мелкая работа ног "ножницы" в горизонтальной плоскости на левом (правом) боку; 5-8- разведение ног резко до шпагата, сгибая заднюю ногу в кольцо.	Выполнять в быстром темпе. По 4 серии с каждой ноги. Хорошая амплитуда обеими ногами.
17	1-16	И.п. - лежа на спине, ноги согнуты одна на колене другой, руки вверх, верхнее колено в сторону; 1-2 - поднять туловище (таз), и.п.; 3-4 - положение сед руки вверх, и.п.	Выполнять в быстром темпе 16-32 раза.
18.	1-16	И.п. - лежа на спине (ноги в стороны); 1 -2 - наклон вперед до касания грудью руками пола между ног; 3-4-и.п.	Спина прямая.
18.	1-16	И.п. - поперечный шпагат; 1-2 -согнуть правую (левую) ногу, и.п.; 3-4 - то же (сгибая др ногу)	Выполнять ФУ в среднем темпе. Колено точно вверх. У прямой ноги пятка не касается пола.
20.	1-16	И.п. - сед в поперечном шпагате, руки вверх; 1-2 -лечь вперед (без помощи рук в и.п. на живот); 3-4 -то же назад (на спину).	Выполнять в среднем темпе. Руки вверх в замок.
21.	1-32	И.п. - то же что в упр. 20- круговые движения туловища; 1 -2 - наклон вперед, руки вперед; 3-4 - направо; 5-6 - назад; 7-8 - влево и и.п.	Руки сопровождают круговые движения туловища.
22.	1-64	И.п. - сед.одна нога в сторону, другая нога на бедре в сторону, руки вверх; 1-8 - 4 маха прямой; 9-16 - держать с помощью руки ¹	Выполнять правой и левой ногой. Следить за и.п., не уходить на ягодичцы.
		1 7-24 - без помощи руки: 25-32 - медленно на 8 счетов опускать.	
23.	1-16	И.п. - лежа на спине, руки вверх; 1-4-2 поднимания туловища до 90° в группировку, и.о.; 5-6-с поворотом направо "аленушка", и.п.; 7-8-с поворотом налево "аленушка", и.п.;	Руки вверх вперед, в быстром темпе, поднимать туловище до 90°.
24.	1-16	И.п. - стойка на лопатках "березка"; 1 -2 - развести ноги до понесенного шпагата; 3-4 -согнуть в коленных суставах; 5-6-до шпагата; 7-8-и.п.	Спина прямая, поддерживается руками. Таз не опускать.
25.	1-16	И.п. - лежа на животе, прогнуться, руки вверх в "замок"; 1 - руки вверх, поднять грудной отдел; 2- тоже поворот туловища вправо; 3-тоже; поворот туловища влево; 4- и.п.	В среднем темпе. Руки прямо. Лопатки не торчат. Ноги стараться держать вместе.
26.	1-32	И.п. - лежа на животе; 1-8- поднять ноги "удержание"; 9-16 - поднять грудной отдел туловища "удержание"; 17-30 - поднять одновременно грудной отдел туловища и ноги - удержание руки в "замок"; 31 -32- и.п.	После ФУ расслабиться, руки и ноги опустить.
27.	1-16	И.п. - лежа на животе; 1 -8 - перейти в стойку на ГРУДЬ; 9-1 6 - удержание туловища в стойке на 8 счетов вернуться в и.п.	Ноги прямые и вместе.
28.	1-16	И.п. - лежа на спине; 1 - сед в "группировку" ноги прямые («щучка»); 2 -и.п.	В темпе. Ноги все время вместе. Руки вверх.
29.	1-20	И. п. -сидя, руки вверх; 1 - 2 - отвести левую ногу по полу через сторону в шпагат на правую; 3- 4 - повернуть корпус на 90°влево - поперечный шпагат; 5- 6 - повернуть корпус на 90°влево • шпагат на левую; 7- 8 - в и.п., проводя правую ногу сзади вперед через сторону; 9-10-«складка» вперед: 1 1 -20 - то же с другой ноги.	Колени прямые, пятки не касаются пола, спина ровная, руки вверх прямые. Корпус поворачивать весь сразу, а не по частям.
30.	1-16 17-32	И.п. -сед на бедре правой, левая в сторону, руки в стороны; 1 - отвести левую назад, сгибая в колене (в «аттитюд»), 2-и.п.; - тоже с другой ноги.	Противоположный бок и живот подтянуты, нога не касается пола.
31.	1-32	И.п.-сед, руки вверх в замок; 1-2- сед на правую в шпагат; 3-4-ви.п.; 5-6-на левую в шпагат; 7-8-и.п.; 9-10 - лечь на спину в поперечный шпагат; 1 1-14 - перейти в мост, согнув ноги; 15-16-и.п.	Сед в шпагат, нога прямая через сторону. Мост выполнять через правое (левое) плечо.
32.	1-16	И.п. - упор присев на высоких полупальцах; 1-выпрямляя опорную ногу, мах правой (левой) назад в шпагат; 2-и.п.; 3-4 -другой ногой.	В быстром темпе на высоких полупальцах.
33	1-16	И.п.- на высоких полупальцах; 1-8 - глубокий наклон вперед "складка"; 9-16 - медленно, поднять туловище руки вверх, стоять на полупальцах.	
34.	1-16	И.п.-о.с; 1 - 2 - опуститься в мост на 1 ногу, свободная нога в шпагат; 3-4-встать, не отпуская ноги.	Во время вставания вес тела перенести на опорную ногу.

Комплекс СФП № 4

№	Счет	Описание упражнения	Организационно-методические указания
1.		Различные виды ходьбы и бега.	
2.	1-32	И.п.-сид упор сзади, работа стоп; 1-16-6 позиция - «отскок» (последовательное расслабление и напряжение ног); 1-8 - стопы на себя, от себя; 1-8 - круговые движения стоп (через 1 позицию).	Спина прямая. Отрывать пятки от пола. Выполнять в медленном темпе.
3.	1-16	И.п.- лежа на спине, ноги разведены, согнуты в коленях («лягушка»), руки в «замок» за головой; 1- подъем туловища до вертикали; 2 -разворот вправо; 3 -разворот влево; 4- и. п.	Спина прямая, локти отвести в сторону -назад, живот подтянут, колени прижаты к полу.
4.	1-16	И. п. -лежа на животе, ноги разведены, согнуты в коленях, руки вверх в «замок»; 1 - подъем туловища, руки вверх; 2- разворот вправо; 3- разворот влево; 4- и.п.	Живот оторвать от пола. Развороты туловища выполнять от поясницы.
5.	1-32	И.п. - лежа на животе, руки вверх в «замок» , ноги приподняты на 30°, мелкая работа ног -«ножницы» вверх-вниз. И. п. -то же лежа на спине.	Выполнять в быстром темпе, колени прямые, ноги пола не касаются. Руки в локтях прямые. Чуть прогнуться, ноги в стороны не разводить.
6.	1-8 9-16	И.п. -сид упор сзади, 4 круга двумя ногами на 360° на ягодичных мышцах с переходом на живот; - остановиться лежа на левом (правом) боку, ноги прямые - «ножницы», стопы на себя.	При поворотах ноги держать вместе прямые, не касаясь пола. Работают мышцы ягодиц и внешней поверхности бедра
7.	1-32	4.п.- лежа на животе, махи правой (левой) ногой в «кольцо», руки в стороны; 1 -8 -махи; 9-16 - удерживать ногу двумя руками. 17-32- Махи противоположной ногой.	Мах начинать прямой ногой, за головой согнуть, коснувшись носком стопы пола.
8.	1-16	<1.п.- лежа на животе, руки вперед-вверх; 1 - 2 - разведение ног до поперечного шпагата, перейти через поперечный шпагат в положение лежа на спине ноги вместе; 3-4-обратнов и.п.	Руками не касаться пола. Ноги в коленях не сгибать.
9.	1-16	И.п. -лежа на животе, руки вперед-вверх, ноги поднять на 45°, согнуть в коленях, стопы вместе, колени в стороны («лягушка»); - 2 - соединить колени, развести стопы; 3-4 - и.п.	Выполнять в среднем темпе, не резко. Ноги на пол не опускать.
10.	1-32	И.п. -лежа на спине; 1 -2- мах вперед в шпагат, опустить через сторону по полу; 3-4-мах в сторону по полу, круг ногой по воздуху в и.п.; 5- 8 - то же другой ногой; 9- 16 -то же двумя ногами одновременно.	Выполнять на максимальной амплитуде. Нogu возвращать в И.П. через мышечное напряжение, не бросая на пол. Поясница прижата к полу, руки в стороны
11.	1-64	И.п.-сид на коленях; 1 - 2-спину округлить, «кошечка»; 3 - 4 - прогнуться назад; 5 - 8 -стойка на груди ноги вверх; 9 - 12- медленно опускать ноги на пол; 13 -16-в и.п. через обратную волну	Ноги держать вместе, прямые, особенно во время опускания на пол.
12.	1-64	И. п. - сид в поперечный шпагат руки вверх; 1-8 -приподнять таз вверх, -и.п. 9-16- наклон вперед, согнув ноги в коленях.	Выполнять а медленном темпе. Удерживать таз наверху 4 счета .
13.	1-32	И. п. - сид руки вверх; 1-2 -перевести левую ногу по полу через сторону в шпагат на правую; 3-4 -повернуть туловище на 90° в положение -поперечный шпагат; 5-6 - повернуть туловище еще на 90° в положение - шпагат на левую; 7-8 -перевести по полу через сторону вперед правую ногу в и.п; 9-1 6 - то же в другую сторону	Ноги прямые, пятки не касаются пола во время всего упражнения. Поясница и живот подтянуты.
14.	1-64	И.п.- сид на правое (левое) бедро, другая нога прямая в сторону, руки вверх в «замок»; 1-8-махи прямой ногой вверх; 9-16-держать ногу противоположной рукой; 17-24- держать ногу без помощи рук; 25-32- медленно опускать в и.п.; 33-64-то же с другой ноги.	Нogu не бросать, а опускать на пол, спина и живот подтянуты. Не переносить вес тела на противоположный бок.
15.	1-32	И.п.-тоже; 1-1 6- отведение ноги от себя по воздуху от тазобедренного сустава; 17-32 - то же с другой ноги.	Отведение ноги активное, сначала прямой ногой, в конце согнуть в коленном суставе.
16.	1-32	И.п.- стойка на лопатках - «березка»; 1- 4 -медленно опускать ноги за голову; 5- 8 -медленно возвращать в и.п.	разводить.
17.	1-16	И. п. - лежа на спине, руки вдоль тела, поднять таз вверх; 1 - опустить таз справа за рукой; 2 -через и.п. опустить таз слева.	Ноги прямые, выполнять в быстром темпе, но с хорошей амплитудой. Стопы и плечи прижаты к полу.

18	1-16	И. п. -упор на предплечьях, полупальцах, живот приподнят; 1 - опустить таз справа; 2-через и.п. опустить таз слева.	Ноги вместе, плечи опущены, спину не сутулить.
19I	1-32	И.п. - стойка на лопатках «березка», ноги точно вверх; 1 - 8- по-очередная смена ног вперед-назад в шпагат на каждый счет; 9 -16 -разведение ног в поперечный шпагат на 2 счета.	Ноги в коленях не сгибать. Выполнять резко, акцент на соединение. Таз не опускать.
20	1-32	Отжимания. И.п. упор сидя на высоких полупальцах; 1 -4- появление вперед на руках до положения «упор лежа»; 5-12- 4 отжимания; 13 -16 -передвижением на руках в и. п.	Туловище прямое.
21.	1-16	И.п. - упор лежа на одной руке, ноги на ширине плеч, другая рука за спиной; 1-8- 4 отжимания; 9 -16 -то же на другой руке.	