

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3

ПРИНЯТО:

протокол № 2
педагогического совета
01 февраля 2016 года

УТВЕРЖДАЮ:

приказ №7 от 01.02.2016г.

Директор

А.Н. Мирошкин



Рабочая программа Чупахиной С.И.,

тренера-преподавателя, разработана к дополнительной общеобразовательной
предпрофессиональной программе спортивной подготовки
по виду спорта: спортивная гимнастика

(разработана группой авторов: Ючкова О.В., Никиточкина О.А., Мирошкин А.Н., Ямбулатова Е.А.)

Форма реализации программы: очная

Группы: тренировочные группы 1-5-х годов
обучения и спортивного совершенствования 1-3 годов обучения

Возраст: 6-18 лет

на 2015-2016 учебный год

Ф.И.О. тренера-преподавателя Программы:

Чупахина С.И.

Подготовили: Чупахина С.И., тренер-преподаватель,
Вышинская А.С., инструктор-методист

Орел-2016г.

Содержание

1. Пояснительная записка _____ стр.4-5
2. Учебно-тематический план _____ стр.6-14
3. Содержание изучаемого курса _____ стр.15-33
4. Методическое (часть) обеспечение _____ стр.34-39
5. Список литературы _____ стр.41

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по спортивной гимнастике составлена на основе нормативных документов, в соответствии с дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программой спортивной подготовки по спортивной гимнастике СДЮСШОР № 3.(авторы Ючкова О.В., Никиточкина О.А., Мирошкин А.Н., Ямбулатова Е.А.)

Программа содержит теоретико-методический и практический материал многолетней поэтапной подготовки гимнасток - от начального обучения до спортивного совершенствования. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства гимнасток, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменок, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической, психологической подготовки занимающихся спортивной гимнастикой. Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам планирования.

Благодаря своему прикладному значению, разнообразию технических приемов, увлекательности и доступности, гимнастика получила широкое признание во всем мире, в т.ч. и в нашей стране.

Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения, - или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций.

Занятия гимнастикой предъявляют к занимающимся свои особые требования и оказывают на них специфическое воздействие. Гимнастические упражнения в совокупности со словом педагога, музыкой условиями проведения занятий обладают огромным по разносторонности влиянием на человека как на личность, и как на субъект познавательной и практической деятельности в целом. Программа разработана специально для занятий спортивной гимнастикой в спортивных школах. Является модифицированной, то есть адаптированной к возрасту детей, характеру и условиям работы. Исходит из следующих принципиальных положений.

1. Гимнастика является спортивной – педагогической дисциплиной.
2. Гимнастические упражнения в сочетании с другими средствами обладают возможностью избирательного и разностороннего воздействия на двигательную, а через нее и на другие функции организма, психические и личностные свойства занимающихся.
3. Гимнастические упражнения многоструктурны и многофункциональны. Эти свойства открывают широкие возможности для подбора упражнений и совершенствования

способов их применения в оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных целях.

4. Успех в овладении знаниями, двигательными умениями и навыками в области гимнастики рассматриваются в зависимости от способности занимающихся по годам обучения и методического мастерства тренера – преподавателя.

Цель программы: всестороннее, полноценное развитие двигательных способностей, укрепление и сохранение здоровья детей; формирование потребности в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

ЗАДАЧИ:

Образовательные

1. Привитие устойчивого интереса к физической культуре и спорту.
2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом.
3. Подготовка высококвалифицированных спортсменов по данному виду спорта.

Оздоровительные

1. Укрепление здоровья занимающихся.
2. Содействие их физическому развитию, физической подготовленности.
3. Формирование правильной осанки.

Развивающие

1. Формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.
2. Развитие двигательных (мышечная сила, быстрота и др.) и психических (ощущения, восприятие, внимание, память на движения и др.) способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности.

Воспитательные

1. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств и прежде всего добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, готовности к защите Родины.
2. Актуальностью программы является всестороннее и гармоничное развитие детей занимающихся спортивной гимнастикой, пропаганда здорового образа жизни, привлечение к регулярным занятиям спортом.
3. Реализация программы позволяет детям с разным уровнем способностей не только достигать высоких спортивных результатов, но добиваться главных результатов – укрепление физического и нравственного здоровья.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование тренировочного процесса. Обучение и тренировка - две стороны единого педагогического процесса. Обучение представляет собой передачу знаний, выработку умений и привития навыков, необходимых для участия в соревнованиях по гимнастике. А тренировка необходима как процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение результатов в соревнованиях. В каждом занятии есть элементы обучения и тренировка. Но на разных этапах подготовки их удельный вес различен.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Актуальность данной программы в том, что она ориентирована на всестороннее развитие личности ребенка и его неповторимой индивидуальности.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах.

II. Учебный план

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 46 недель

№№	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Начальная подготовка		Тренировочный этап					Спортивное совершенствование		Высшее СМ
		1 год об..	2 год об..	1	2	3	4	5	1	2	1-3
1	Теоретическая подготовка. 5%	15	25	30	35	40	45	50	60	70	85
	понятия о физической культуре, спорте, ГТО, история развития избранного вида спорта;										
	- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, олимпизм;										
	- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;										
	основы законодательства в сфере ФК и спорта, антидопинговые правила										
	необходимые сведения о строении и функциях организма человека;- гигиенические знания, умения и навыки;										
	режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;-основы спортивного питания;										
	Психологическая подготовка										
	основы музыкальной грамоты, хореография										
	требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, изучение правил соревнований по виду спорта.										
	требования безопасности при занятиях избранным видом спорта; оказание первой доврачебной помощи, самостраховка										
2	Общая физическая и специальная подготовка 10%	31	47	62	73	83	94	104	125	135	166
	- освоение комплексов физических упражнений;										

	- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;										
	- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию										
3	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта 45%	140	212	280	328	373	423	468	563	607	747
	- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;										
	- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;										
	- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;										
	- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;										
	- повышение уровня функциональной подготовленности;										
	- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;										
	- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.										
4	- хореография и акробатика. 25% - знание профессиональной терминологии; - умение определять средства музыкальной выразительности; - умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений,	77	118	156	182	207	235	260	313	337	415

	способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта; - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; - навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации; - навыки сохранения собственной физической формы; - навыки публичных выступлений										
5	Инструктивная и судейская практика, сдача норм ГТО	4	4	8	8	10	10	0	10	10	10
6	Промежуточная и итоговая аттестация	4	4	8	7	6	6	8	8	8	6
7	Участие в соревнованиях	4	4	8	12	20	20	20	30	30	40
8	Медико-биологические обследования, психолого-педагогические и восстановительные мероприятия	6	7	10	10	10	9	6	14	20	29
9	Самостоятельная работа 10%	31	47	62	73	83	94	104	125	135	166
	Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	26 28	32
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	276	414	552	644	736	882	920	1104	1196 1288	1472

Продолжительность учебного года 46 недель и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку. Перевод учащихся на следующий год обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Учебный план для спортивной школы предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе, спортивный разряд, количество учащихся в одной группе, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий.

Расчет часов и планирование исходят из продолжительности тренировочных занятий в течении 46 недель в условиях спортивной школы (для всех этапов подготовки и с традиционным началом учебного года с 1 сентября). 6 недель отводятся на переходный период (летнее время), когда работа планируется в зависимости от условий для организации

подготовки в спортивном (загородном) лагере либо по индивидуальным планам и заданиям. Количество тренировочных дней, учебных часов (академических – по 45 мин каждый) рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся.

Информативные показатели годовичного плана на этапе начальной подготовки

Периоды подготовки	Подготовительный	соревновательный	Переходный	Всего
Количество тренировочных недель (1)	32	14	6	52
Количество тренировочных дней	64	28		92
1. При 2-разовых зан./нед.	96	42		138
2. При 3-разовых зан./нед.				
Количество учебных часов(2)	64-96	28-42		92-138
1. При 2-разовых зан./нед.	96-144	42-63		138-207
2. При 3-разовых зан./нед.				
Количество целевых зан. (%)				
Учебных	70	40	-	
Тренировочных	10	35	-	
Соревновательных	-	5	-	
Контрольных	5	5		
ОФП/СФП	10/5	5/10	40/40	
Восстановительных	-	-	20	
Количество соревнований	-	2-3		2-3

(1) Планируется тренировочная работа в течении 46 недель в условиях спортшколы.

(2) При продолжительности занятия 1-2 академических часа.

Показатели годовичного плана для тренировочных групп на этапе начальной спортивной специализации

Циклы	1-й полугодичный цикл			2-й полугодичный цикл			Всего
	подгот.	соревн.	перех.	подгот.	соревн.	перех.	
периоды показатели							
Количество тренировочных недель (1)	14	6	2	16	8	6	52(46)
Количество тренировочных дней	42	18	6	48	24		138
1. При 3-разовых зан./нед.	70	30	10	80	40		230
2. При 5-разовых зан./нед.							
Количество учебных часов(2)							
1. При 3-разовых занятиях /нед.	84	36	12	96	48		276
2. При 5-разовых занятиях /нед.	140	60	20	160	80		460
Количество целевых зан. (%)							
Учебных	60	30	-	60	30	-	
Тренировочных	30	55	-	30	55	-	

Контрольных	5	3	-	5	3	-	
Соревновательных	-	5	-	-	5	-	

ОФП/СФП	5	5	80	5	5	80	
Восстановительных	-	2	20	-	2	20	
Количество соревнований	-	2-3	-	-	2-3		

(1) Учебно-тренировочная работа планируется в течении 46 недель в условиях спортшколы.

(2) При продолжительности занятия 2 -3 академических часа.

**Информативные показатели годовичного плана
на тренировочном этапе углубленной
специализированной подготовки**

Циклы	1-й полугодичный цикл			2-й полугодичный цикл			Всего
	подгот.	соревн.	перех.	подгот.	соревн.	перех.	

периоды показатели	подгот.	соревн.	перех.	подгот.	соревн.	перех.	
Количество тренировочных недель (1)	14	6	2	16	8	6	52(46)
Количество тренировочных дней							
1. При 5-разовых занятиях./нед.	70	30	10	80	40		230
2. При 6-разовых занятиях./нед.	84	36	12	96	48		276
Количество учебных часов(2)							
1. При 5-разовых занятиях /нед.	210	90	20	240	120		680
2. При 6-разовых занятиях /нед.	252	108	24	288	144		816
Количество целевых зан. (%)							
Учебных	50	30	-	50	30	-	
Тренировочных	40	55	-	40	55	-	
Контрольных	5	5	-	5	5	-	
Соревновательных	-	5	-	-	5	-	
ОФП/СФП	5	3	80	5	3	80	
Восстановительных	-	2	20	-	2	20	
Количество соревнований		2-3			2-3		4-6

(1) Учебно-тренировочная работа планируется в течении 46 недель в условиях спортшколы.

(2) При продолжительности занятия 3- академических часа.

**Информативные показатели годовичного плана
на учебно-тренировочном этапе спортивного совершенствования**

Циклы	1-й полугодичный цикл			2-й полугодичный цикл			Всего
	подгот.	соревн.	перех.	подгот.	соревн.	перех.	
Количество тренировочных	14	6	2	16	8	6	52(46)

недель (1)							
Количество тренировочных дней	112	48	10	128	64		362
1. При 8 занятиях./нед.	140	60	10	160	80		450
2. При 10 занятиях./нед.							
Количество учебных часов(2)	308	132	20	352	176		988
1. При 8 занятиях./нед.	364	156	20	416	208		1164
2. При 10 занятиях./нед.							
Количество целевых зан. (%)							
Учебных	45	25	-	45	25	-	
Тренировочных	40	47	-	40	47	-	
Контрольных	5	5	-	5	5	-	
Соревновательных	-	5	-	-	5	-	
ОФП/СФП	2/8	0/15	10/70	2/8	0/15	10/70	
Восстановительных	-	3	20	-	3	20	
Количество соревнований	-	2-3	-	-	2-3	-	

(1) Учебно-тренировочная работа планируется в течении 46 недель в условиях спортивной школы

(2) При планировании 22 часов при занятиях 8 раз в неделю (3 часа в день).

1- ый год обучения НП 1 (возраст обучающихся 6-7лет)

Режим занятий – 2 -3 раза в неделю (по 1 часу)

Объем – 36 недель

Разделы, темы	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1.1 Вводное занятие	2	1	1
1.2 История возникновения и развития гимнастики	2	2	-
1.3 Обзор развития гимнастики в России	2	2	-
1.4 Особенности гимнастики	1	1	-
1.5 Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-
1.6 Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки	2	2	-
1.7 Понятие о технике гимнастики	1	1	-
1.8 Морально-волевой облик спортсмена	2	2	-
2. Физическая подготовка			
2.1 Общая физическая подготовка	30	2	28
2.2 Специальная физическая подготовка	20	2	18

3.Техническая подготовка				
3.1	Базовые упражнения	6	1	5
3.2	Школа базовых упражнений	6	2	5
3.3	Базовые блоки	4		4
3.4	Связующие и энергообеспечивающие элементы	2		2
3.5	Профилирующие элементы	2		2
3.6	Подвижные игры и игры по заданию	11		9
3.7	Сдача нормативов, соревнования, показательные выступления, открытые занятия	7		7
Итого:		102	20	82
	Организационные и итоговые мероприятия	6	2	4
Всего:		72-108	22	86

Учебно-тематический план 2-ой год обучения

Нп -2 - этап обучения (возраст обучающихся 7-8 лет)

Режим занятий – 2-3 раза в неделю (1 час)

Объем – 36 недель

Разделы, темы		Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.Теоретическая подготовка				
1.1	Вводное занятие	2	1	1
1.2	История возникновения и развития гимнастики	1	1	
1.3	Обзор развития гимнастики в России	2	2	
1.4	Особенности гимнастики	2	2	
1.5	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	
1.6	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки	2	2	
1.7	Понятие о технике гимнастики	1	1	
1.8	Морально-волевой облик спортсмена	2	2	
2.Физическая подготовка				
2.1	Общая физическая подготовка	30		30
2.2	Специальная физическая подготовка	20		20
3.Техническая подготовка				

3.1	Базовые упражнения	6	1	5
3.2	Школа базовых упражнений	6	1	5
3.3	Базовые блоки	3		3
3.4	Связующие и энергообеспечивающие элементы	2		2
3.5	Профилирующие элементы	2		2
3.6	Базовые соединения и комбинации	6		6
3.7	Игры по заданию	10		10
3.8	Теория и методика освоения техники	2	1	1
Итого:		102	20	82
Организационные мероприятия		6	2	4
Всего:		72-108	22	86

Учебно-тематический план 3-ий год обучения

НП -3 (возраст обучающихся 9-10 лет)

Разделы, темы		Всего	Теория	Практика
1. Теоретическая подготовка				
1.1	Вводное занятие	2	1	1
1.2	История возникновения и развития гимнастики	2	2	-
1.3	Обзор развития гимнастики в России	2	2	-
1.4	Особенности гимнастики	2	2	-
1.5	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль	6	6	-
1.6	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки	4	4	-
1.7	Понятие о технике гимнастики	4	4	-
1.8	Морально-волевой облик спортсмена	2	2	-
2. Физическая подготовка				
2.1	Общefизическая подготовка	58	2	56
2.2	Специальная физическая подготовка	44	2	42
3. Техническая подготовка				
3.1	Базовые упражнения	5		5
3.2	Школа базовых упражнений	15	1	14
3.3	Базовые блоки	10		10
3.4	Связующие и энергообеспечивающие элементы	10		10

3.5	Профилирующие элементы	5		5
3.6	Базовые соединения и комбинации	15		15
3.7	Игры по заданию	10		10
3.8	Теория и методика освоения техники	4	2	2
Итого:		96	20	76
Организационные мероприятия		12	2	10
Всего:		108	22	86

Учебно-тематический план 4 – ый год обучения (возраст обучающихся 10 лет и старше)

Режим занятий - 3 раза в неделю по 1 часу

Объем – 36 недель

Разделы, темы		Всего	Теория	Практика
1. Теоретическая подготовка				
1.1	Вводное занятие	2	1	1
1.2	История возникновения и развития гимнастики	2	2	-
1.3	Обзор развития гимнастики в России	2	2	-
1.4	Особенности гимнастики	2	2	-
1.5	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль	4	4	-
1.6	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки	4	4	-
1.7	Понятие о технике гимнастики	2	2	-
1.8	Морально-волевой облик спортсмена	2	2	-
2. Физическая подготовка				
2.1	Общефизическая подготовка	41	2	39
2.2	Специальная физическая подготовка	64	2	62
3. Техническая подготовка				
3.1	Базовые упражнения	5		5
3.2	Школа базовых упражнений	15	1	14
3.3	Базовые блоки	10		10
3.4	Связующие и энергообеспечивающие элементы	10		10
3.5	Профилирующие элементы	5		5
3.6	Базовые соединения и комбинации	15		15
3.7	Игры по заданию	10		10

3.8	Теория и методика освоения техники	4	2	2
3.9	Сдача нормативов, соревнования, показательные выступления, открытые занятия	10		10
Итого:		96	20	76
Организационные мероприятия		12	2	10
Всего:		108	22	86

3. Содержание изучаемого курса ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех учебных групп)

Теоретические сведения могут сообщаться в паузах отдыха во время основной и заключительной частей тренировочных занятий.

1. *Физическая культура и спорт в России*

- * почетные спортивные звания;
- * единая спортивная классификация;
- * место спортивной гимнастики в общей системе физического воспитания.

II. *Теория развития спортивной гимнастики*

- * спортивная гимнастика в дореволюционной России;
- * этапы роста спортивной гимнастики;
- * участие Российских гимнасток в международных соревнованиях.

III. *Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека.*

- * влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательной функции человека;
- * воспитание и совершенствование физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости) путем применения физических упражнений;
- * совершенствование координации движений и выполнение упражнений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий под влиянием систематических занятий гимнастикой.

- влияние занятий физическими упражнениями на функцию органов дыхания, кровообращения, пищеварения, ЦНС.

IV. *Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена*

- * Гигиенические требования к местам проведения занятий;
- * Основы режима тренировки и отдыха;
- * Личная гигиена спортсмена;
- * Закаливание и его значение для повышения работоспособности. Средства закаливания и методика их применения.
- * Правильное питание спортсмена. Режим питания при интенсивных тренировочных нагрузках и в период соревнований.

V. *Врачебный контроль, самоконтроль.*

- Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроль при занятиях гимнастикой;
- Показания и противопоказания к занятиям спортивной гимнастикой.
- * Понятие о "спортивной форме", утомление и переутомление;
- * Данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;

VI. *Основы тренировок гимнасток.*

- * Задачи и принципы тренировок;
- * Физическая, техническая, психологическая подготовка и их взаимосвязь;
- * Особенности подготовки юных гимнасток;
- * Методика обучения гимнастическим упражнениям.

VII. Физиологические основы тренировки.

- * Физиологическая характеристика гимнастических упражнений, влияний на функциональное состояние организма;
- * Вработываемость и утомляемость.
- * Оценка - нагрузки при тренировочных занятиях.

VIII. Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами.

Требования к занимающимся в гимнастическом зале. Организация занимающихся при входе и выходе из зала и во время занятий.

Правила пользования спортивным инвентарем, магнезией. Переноска матов и укладка их.

Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

IX. Терминология гимнастических упражнений.

Основные термины изучаемых упражнений. Значение терминологии, требования к терминологии, правила применения, термины гимнастических упражнений.

X. Меры предупреждения спортивного травматизма.

Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травм. Оказание первой помощи.

XI Правила и судейство соревнований.

Организация и проведение соревнований. Правила соревнований по гимнастике. Роль судейства. Методика оценки качества выполнения гимнастических упражнений. Разбор типичных ошибок. Основные виды соревнований по спортивной гимнастике.

XII Психологическая подготовка гимнасток.

Цель и содержание общей психологической подготовки. Содержание специальной психологической подготовки. Формы и методы общей и специальной психологической подготовки.

УЧЕБНАЯ РАБОТА ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

Программа охватывает комплекс параметров подготовки юных гимнасток на весь многолетний период обучения и тренировки от начального обучения до спортивного совершенствования. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства гимнасток, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменок, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. В программе раскрываются в общем аспекте содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по С.Ф.П. и способы ее оценки, календарный план на каждый год подготовки. Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодами этапам годового цикла, также детализация его по недельным циклам, как основным структурным блокам планирования. Как бы ни было совершенно планирование оно само по себе не может обеспечить эффективную подготовку мастера спорта экстра-класса. Для этого тренеру необходимо помимо педагогического мастерства, знание закономерностей возрастного развития юных гимнасток, современной техники исполнения упражнений и передовой методики обучения.

Теория и практика спортивной гимнастики предусматривает три этапа многолетней подготовки:

Этап отбора и начальной подготовки

Этап специализированной подготовки с периодами начальной и углубленной специализированной подготовки

Этап высших достижений с периодами достижения мастерства, достижения высших результатов и стабилизации высоких результатов.

Каждый этап имеет свои задачи.

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Основные задачи групп начальной подготовки: выявление задатков и способностей детей, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники гимнастических движений, воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям

спортивной гимнастикой. На начальном этапе работы я считаю очень важно сделать соответствующий отбор детей. Целесообразно принимать в группу девочек в возрасте 5-6 лет, которые успешно прошли тесты на гибкость, быстроту, силу, координацию. Спортивная гимнастика очень сложный вид спорта в двигательном плане, поэтому тренеру очень важно в раннем возрасте ребенка определить и заметить те физические качества, которые необходимы для занятий именно спортивной гимнастикой. Надо заметить, что такое качество как смелость, столь нужное в нашем виде спорта, практически не тренируется, оно или есть у ребенка или его нет. Тест на «смелость» при наборе надо проводить обязательно.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография включает в себя все, что относится к искусству танца: классического, народного, историко-бытового, современного.

Спортивная хореография объединяет элементы общей хореографии, а также упражнения и методы воздействия, направленные на восстановление двигательной культуры, на расширение арсенала выразительных средств. Спортивная гимнастика немислима без хореографической подготовки. Упражнения на бревне, вольные упражнения - это должны быть целостные композиции, где одна часть-элементы акробатики, другая часть - спортивная хореография. Поэтому очень важно уже с группами начальной подготовки проводить хореографию, что мы и делаем. Требования к хореографической подготовке в гимнастике постоянно растет и меняется. Мы стараемся «идти в ногу» со временем. Обмениваемся опытом с тренерами – преподавателями других школ России, в том числе хореографами, работающими со сборными командами.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа осуществляется на протяжении всего учебного года, на каждом занятии. Главной фигурой способствующей формированию личности ученика с первых шагов в спортивной школе и по достижению им высшего спортивного мастерства является тренер. Из опыта своей работы в качестве тренера- преподавателя (23 года), я бы выделила несколько заповедей.

- Обязательно воспитать в детях трудолюбие и целеустремленность, так как даже ученица со средними физическими данными может достичь высоких результатов за счет трудолюбия.
- Старшие помогают младшим, вырабатывая при этом чувство товарищества, сочувствия, сопереживания.
- Всегда поддерживать связь с родителями учащихся, общеобразовательной школы.
- Сплочение дружного коллектива должно начинаться с изучения психологических особенностей детей, выявления факторов, влияющих на поведение, и только тогда будет сильный и дружный коллектив единомышленников.

СПОРТИВНО - МАССОВАЯ РАБОТА

Вся спортивно-массовая работа ведется по календарному плану спортивно-массовых мероприятий, который предусматривает проведение соревнований по общефизической подготовки, на первенство школы, зональных, финальных соревнований Минобразования РФ, а также участие в турнирах различного ранга. Первые соревновательные навыки учащиеся приобретают в группе уже на начальном этапе обучения. Лучше всего это проводится в игровой форме, например, задание, что «бревно» это мост, внизу река, кто пройдет по мосту (бревну) на носочках и не упадет в реку, тот выигрывает и получает поощрительный приз. Таким образом процесс обучения и соревновательные моменты не вызывают у детей переутомления. Такие мини соревнования можно устраивать в группах еженедельно. На втором году обучения соревнования проводила ежемесячно в группе.

В таком рабочем режиме у юных гимнасток вырабатываются соревновательные навыки, уходит страх выступлений, который часто в будущем мешает успешным стартам. Воспитываются такие качества характера как воля, самообладание, выдержка. Только с помощью соревнований мы можем проследить динамику роста спортсменок. Соревнования являются итогом совместной работы тренера и ученика за определенный период времени.

Это выполнение разрядов и рост гимнастки в рангах соревнований, начиная от соревнований в группе, школе, области, различных турнирах. Только на соревнованиях юные гимнастки могут мобилизовать все свои возможности для достижения победы, проявлять смелость, решительность, управлять своими чувствами, как при успешных, так и неудачных выступлениях.

КОНЦЕПЦИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивная гимнастика в ее высшей форме - это такая модель проявления способностей и возможностей человека, которая доступна немногим, особо одаренным людям, социально и морально нацеленным на данный вид деятельности. То же можно сказать о модели тренера, работающего в данном направлении. Именно такой подход к проблеме, типичной для современного спорта высших достижений, обуславливает напряженность процесса подготовки гимнасток высокого класса, диктует законы построения такой пирамиды, основания которой обеспечивало бы на ее вершине возможно большее количество истинных мастеров гимнастики. Научно- методическое обоснование системы многолетней подготовки, как целенаправленного управляемого процесса исходит из общей концепции. Концепция многолетней подготовки гимнасток высокого класса базируется на единстве организационных, программно-методических основ, материально - технической оснащенности процесса и реализуется системным и комплексным использованием специфических средств и методов в сочетании с педагогическим и медико-биологическим контролем.

ПРИНЦИПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Концепция системы многолетней подготовки гимнасток построена на принципах перспективности, этапности, программирования результатов. Принцип перспективности предполагает стремление к высшему мастерству как к цели подготовки. Его реализация осуществляется разработкой модельных характеристик гимнастики экстра класса, отражающих различные параметры его технического мастерства, функциональных возможностей, внешних данных. Информативными показателями являются специфическими для гимнастики сегодняшнего дня объективные критерии среднего возраста достижения наивысших спортивных результатов, возраст начала регулярных занятий, а, следовательно, продолжительность периода активных занятий спортивной гимнастикой. Процесс подготовки гимнасток высокой квалификации предполагает их многолетний путь от новичка до мастера спорта. Оптимальный срок достижения уровня высшего мастерства (мастера спорта) с момента начала систематических занятий составляет в среднем 7-9 лет. Принцип перспективности предусматривает поиск и отбор наиболее одаренных гимнасток, исключение из программы подготовки упражнений, не имеющих продолжения и развития на этапах высшего мастерства. Принцип этапности подразумевает, что в единой системе многолетней подготовки, нацеленной на высшие результаты, выделяются отдельные этапы, что связано с возрастными и организационными особенностями освоения программного материала. Многолетний тренировочный процесс следует рассматривать как единую систему подготовки, в которой новичками являются дети. Ранняя специализация предполагает учет существенных особенностей подготовки гимнасток в связи с их возрастом. Рассматривать систему их подготовки отдельно от общей системы подготовки гимнасток нецелесообразно. Специфика работы с новичками в первые годы предполагает выделение этапа начальной подготовки, содержание работы на котором ориентировано на детский возраст. В школе гимнастики сложилась система поэтапного перехода спортсменок от начальных к более высоким ступеням мастерства. Принцип программирования результата реализуется привязкой программ и контрольных нормативов к этапам подготовки и возрастом занимающихся. Содержание учебных программ на начальном этапе обеспечивает базовую техническую подготовленность занимающихся, а далее - выполнение тестовых комбинаций, классифицируемых в разрядные категории.

ЭТАПЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК

1. Этап начальной подготовки.

Начальный этап характерен применением самых разнообразных общеразвивающих упражнений для гармоничного развития опорно-двигательного аппарата занимающихся. Постепенно вводятся элементы на точность и координацию движений. Юные гимнастки познают пространственные, временные и силовые характеристики движений. В соответствии с принятым в гимнастике стилем осваивают основные и промежуточные положения рук, ног, туловища, головы и движения ими, направления перемещения. Приближают представления об амплитуде, скорости, темпе и ритме телодвижений. Для этого я широко использую методы - строго регламентированного (дозированного) упражнения, игровой и соревновательный, подвижные игры с элементами бега, прыжков, лазанья. Постепенно вводятся упражнения на гимнастических снарядах, используемых в основном для освоения положений и перемещений в смешанных висах и упорах (с одновременной опорой о снаряд руками и ногами), а затем и «чистых» висов, упоров и размахиваний в этих положениях. Основой программы являются упражнения общей физической подготовки (О.Ф.П.), специальной физической подготовки (С.Ф.П.), специальной двигательной подготовки (С.Д.П.) и специальной технической подготовки (С.Т.П.). К средствам О.Ф.П. относятся известные общеразвивающие упражнения: бег, прыжки, метания, лазанья. В том виде, в каком С.Ф.П. применяется в последующих этапах, она не типична для начального этапа подготовки. Ее задачи выполняют упражнения С.Д.П. и С.Т.П.. В задачу С.Д.П. входит целенаправленное развитие координации движений, овладение умениями выполнять точные по амплитуде, направлению, степени мышечных усилий действия динамического и статического характера (позы).

Близка к С.Д.П. по форме упражнений С.Т.П.. Основная задача С.Т.П. на начальном этапе сводится к овладению элементами гимнастической школы: осанка, в том числе в положениях виса и упора, стойка на руках, основные положения тела и способы их изменения в виси и упоре, фрагменты техники базовых элементов на снарядах, начальная хореографическая, акробатическая и батутная подготовка. Программная для гимнасток на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнении разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки. В первый же год занятий формируются группы занимающихся по полу и степени подготовленности. После первоначального отбора в конце каждого года и даже полугодия проводится отбор детей по итогам контрольных испытаний для перевода на следующий этап специализированной подготовки в группы, подобранные по степени успеваемости.

2. Этап специализированной подготовки

Особенно важен в становлении гимнастки. Именно в эти годы формируются основные двигательные качества, осваивается очень большой объем специфических для вида спорта двигательных навыков (элементов и соединений), приобретается опыт участия в соревнованиях по разрядным комбинациям. Данный этап характерен углубленным освоением гимнастической школы. Базовые элементы формируются в базовые (учебные) комбинации, способствующие овладению техникой упражнений основных структурных групп во всех видах многоборья. На этом фоне создаются заготовки для будущих индивидуальных композиций - осваиваются отдельные более сложные элементы, как правило, построенные на развитии профилирующих навыков. За три - четыре года обучения, на данном этапе занимающиеся становятся квалифицированными гимнастками-разрядницами. В период углубленной специализированной подготовки продолжается ограничение объема дополнительных средств (в основном за счет ОФП и элементов базовой подготовки). Если программы третьего и второго разрядов ориентируются на базовую подготовку, то программа первого разряда приближена к таблице трудности элементов произвольной программы для кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта. Логика такого подхода объясняется тем, что 11-12 летние девочки, освоив программу первого разряда, имеют возможность в последующие 2-4 года стать кандидатами в мастера и мастерами спорта. Большой объем вновь осваиваемых элементов технической подготовки и упражнений С.Ф.П. на данном этапе является критерием успеваемости гимнасток. Именно

способность к обучению («скорость» обучения, «обучаемость») определяет наиболее одаренных из них. Педагогический контроль на этом этапе более целенаправлен, сосредоточен на выявлении перспективных спортсменов, которые в этом возрасте по всем спортивно-техническим показателям заметно опережают своих сверстников. Тестирование проводится регулярно в форме выполнения контрольных нормативов технической и физической подготовки (текущие обследования – ТО), которые дополняются функциональными пробами и диспансерными обследованиями (этапные комплексные обследования ЭКО и углубленные медицинские обследования - УМО). Этап специализированной подготовки завершается освоением программы кандидата в мастера спорта, и даже мастера спорта.

3. Этап спортивного совершенствования

Характеризуется в дальнейшем углублением специализированной подготовки, фактическим достижением нормативов, установленных для мастеров спорта. Данный этап сложный и трудоемкий для гимнасток, так как интенсивное наращивание тренировочных нагрузок совпадает с активной фазой полового созревания. От тренера требуется особое внимание, заботой об ученицах, учет их индивидуальных особенностей, чуткое к ним отношение. Учебно-тренировочные группы уменьшают до 4-5 человек, что необходимо для индивидуализированной работы и повышения моторной плотности тренировки. Акцентируется работа по произвольной программе. Осваиваются элементы и соединения повышенной сложности. На основе разученного материала составляются композиции упражнений во всех видах многоборья и проверяются их варианты в соревнованиях. Именно на этом этапе создаются основы будущих композиций более совершенной произвольной программы. Контроль за подготовкой осуществляется также, как и на предыдущем этапе, путем проведения ТО, ЭКО, УМО.

В настоящее время спортивная гимнастика вышла на новый виток роста сложности упражнений, совершенствования композиций и особенно исполнительного мастерства. Повышение требований к исполнительному мастерству заставляет тренеров, обратить особое внимание на качественную базовую и специализированную подготовку гимнасток во всех видах гимнастического многоборья. Цель ее состоит в технически совершенном владении минимальном количеством элементов, связок и учебных комбинаций, техническая основа которых наиболее адекватна сложнейшим движениям основных структурных групп на том или ином снаряде.

Вольные упражнения занимают особое место в спортивной гимнастике. Наиболее важными характеристиками упражнений являются их трудность и композиция. Это как бы два рычага, которые управляют развитием произвольной программы. Акробатические прыжки составляют основу вольных упражнений и по существу определяют их спортивную трудность и направленность. Короткие соединения из двух – трех акробатических элементов составляют арсенал «малой» акробатики. Элементы «большой» акробатики носят более атлетический характер. Например, такие как рондад - фляк-двойное сальто назад. Сложность комбинаций сама по себе не определяет ее совершенства, необходим еще композиционный рисунок. В данном случае акробатика, хореография, подбор музыкального сопровождения относятся к композиции, а качество исполнения акробатических элементов и соединений, выразительность движений, артистизм-к исполнительному мастерству. Следует сказать, что этап насыщения упражнений сложной акробатикой в ущерб композиции и качеству исполнения закончился. В вольных упражнениях поощрительные надбавки гимнастки могут получить лишь за те упражнения, в которых есть элементы и соединения групп трудности (элементы групп А, В, С, Д, Е, СУПЕР Е). Virtuозность - это фактор, характеризующий современный технический уровень выполнения комбинаций в целом, подтверждающийся высокой оценкой, сопровождающийся артистизмом, индивидуальной манерой и стилем исполнения.

Упражнения на бревне – наиболее характерный специфический вид женского гимнастического многоборья, где ведущую роль играет сохранение устойчивости тела с

помощью точности движений и тонкости чувства равновесия. В этом одна из главных особенностей данного снаряда. Из чисто «балансового» снаряда бревно со временем стало снарядом, на котором, как в вольных упражнениях, на первое место выходит прыжковая акробатика. Акробатическое развитие на гимнастическом бревне продолжается и сегодня. Основная стратегия – усвоение мощной прыжковой техники с наращиванием скорости продвижения на опоре, ведение новых элементов и соединений-творческая задача, которая ставится перед тренером и гимнасткой.

Опорный прыжок является равноправным видом гимнастического многоборья, который выполняется с недавнего времени через усовершенствованный снаряд-гимнастический стол, что способствовало появлению более сложных прыжков с различными поворотами (по пируэту) и особенно со сложными вращениями (по сальто). Одной из основных задач при совершенствовании технического мастерства в опорных прыжках следует считать, возможно, большее увеличение высоты и дальности полета при сохранении заданной формы прыжка и устойчивого приземления.

Современные брусья разной высоты – это уже своеобразная сдвоенная перекладина. Комбинации на этом снаряде обрели ярко выраженную динамику, при этом одним из наиболее характерных типов движений стали перелеты. Заметно разнообразились комбинации за счет модификации больших оборотов, перелетов Ткачева или сальто Делчева. Также широко представлены обороты назад с перемахом назад ноги врозь (Штальдер) и поворотами в стойке на 360 градусов и более. Таким образом, овладение совершенной техникой энергообразующих движений приобретает первостепенное значение в технической подготовке гимнасток на брусьях.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Сложность и многообразие задач, которые необходимо решать гимнасткам и тренерам, как в одном занятии, так и в процессе длительной подготовки, обуславливает многообразие типов занятий. Однако как бы ни отличались занятия одно от другого своей направленностью, каждое из них подчинено общей структуре, предусматривающей выделение отдельных частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия предусматривает вводную часть и разминку. Вводная часть – начало занятий любой направленности. Ее основная задача - организовать занимающихся, ввести их в состояние повышенного внимания, сосредоточить их на предстоящем занятии. Средства вводной части ограничиваются построением группы, объяснением особенностей данного занятия. Основное время подготовительной части отводится на разминку - упражнения для подготовки всех систем организма к предстоящей значительной по нервно-мышечным и функциональным напряжениям работе в основной части занятия. В этом смысле содержание разминки должно быть подчинено и зависеть от задач основной части занятия. По форме подготовительная часть может быть групповой (в общем построении и) и индивидуальной (самостоятельно или под руководством тренера, что типично для тренировки подготовленных гимнасток). Как правило, разминка должна содержать две части: общеподготовительную, направленную на всестороннюю активизацию двигательного аппарата и повышение функционального состояния организма, и специализированную. Специализированная часть разминки направлена на непосредственную подготовку и настройку гимнасток к предстоящей работе в основной части. Если во время общеподготовительной части разминки, кроме «разогревающих» упражнений традиционно гимнастического арсенала, используются также подвижные игры, эстафеты, мини-футбол, то в специализированной разминке применяются уже сугубо узкоспециальные упражнения. Упражнения в видах гимнастического многоборья весьма разнообразны по силе воздействия на двигательный аппарат гимнасток. Сочетаются нагрузки компрессионного характера (толчки ногами и руками, упоры, приземления) с растягиванием звеньев тела (перемещения в виси). Во время разминки, особенно специальной следует подготовиться к этим предстоящим ситуациям. Следовательно, в подготовительной занятии нагрузка, постепенно нарастая, может достигать до значительных величин воздействия не только на сердечно-

сосудистую и дыхательную системы, но и на ОФП. Исходя из опыта и специальных исследований, рекомендуются следующие правила разминки:

- Проводить разминку до осуществления тепла разогретого тела («до пота»).
- Общеподготовительную часть проводят в теплых костюмах, затем верхнюю одежду заменяют на более легкую.
- Интенсивность упражнений следует повышать постепенно
- Упражнения общего воздействия с участием массивных мышц, но невысокой интенсивности, включать в начало разминочного комплекса. По мере «разогревания» приступать к «суставной» гимнастике – упражнениям на увеличение подвижности в суставах рук, ног, позвоночного столба;
- В групповой разминке целесообразно применять музыкальное сопровождение. Лучше, если опытный аккомпаниатор будет учитывать характер упражнений.
- Подбирать «фонирующую» музыку оптимистического содержания
- Сочетать упражнения, требующие действий четко под счет, с необязательным выполнением в строгом соответствии с гимнастическим стилем и упражнения с неременной традиционной гимнастической осанкой
- Не затягивать разминку и не делать большой паузы между подготовительной и основной частями занятий.

Последствие разминочных упражнений затухает. Через 10-15 мин. после разминки снижается эластичность разогретых мышц, подвижность в суставах. Подготовительной части в занятии в целом отводится 10-15 процентов общего времени. Конкретно о продолжительности и содержании разминки тренер решает, руководствуясь задачами не только данного занятия. К примеру, в работе с начинающими подготовительную часть целесообразно удлинять и уделять в ней внимание упражнениям по овладению школой телодвижений упражнениям на координацию движений (элементарные комплексы вольных упражнений). В подготовительном периоде тренировки разминка для всех континентов более продолжительна и объемна, чем в соревновательном, где она короче и интенсивна. В специализированной разминке целесообразно применять акробатические прыжки, прыжки на батуте с приземлением в поролоновую яму, хореографические упражнения. Все они должны быть заранее хорошо освоены и не вызывать затруднений, типичных при освоении новых элементов. В работе с хорошо подготовленными гимнастами в конце разминки предлагаются силовые элементы из комбинаций с целью на «свежие» силы «обозначить» статистические положения, стойки и др. Одним из современных способов проведения подготовительной части является круговая разминка, в миниатюре предвещающая последовательность и содержание упражнений основной части занятия. Так, при подготовке к соревнованиям с запланированным прохождением в занятиях всех видов многоборья, гимнастики во время разминки опробуют упражнения во всех видах многоборья, выполняя фрагменты своей программы. Круговая разминка проводится и в занятиях по специальной физической подготовке.

Содержание тренировочного занятия

<i>Содержание занятий</i>	<i>Продолжительность</i>		<i>Кол-во подходов</i>	<i>Основные средства, упражнения</i>	<i>Информативные Показатели</i>	
	<i>%</i>	<i>Мин.</i>			<i>Внешняя нагрузка</i>	<i>Внутренняя нагрузка</i>

Подготовительная часть вводная часть групповая разминка индивидуальная разминка	10-15	15-25 2-3 10-15 5-10		Организация внимания, установка на занятие О.Р.У., акроба- тика, батут, хореография О.Ф.П., С.Ф.П.	Объем и интенсив- ность упр. содержа- ние, коли- чество, время	САН, ИС, САД, масса тела, динамомет- рия
Основная часть Упражнения на первом снаряде: специальная разминка подходы разминочные установочные основные дополнительные упражнения на остальных снарядах (по той же схеме подходов)	75-80	90-150 25-40 5-8 по 20- 40	2-3 1-2 3-6 2-3	Упражнения в видах многоборья, акробатика, батут, хореография, О.Ф.П. С.Ф.П.	Объем и интенсив- ность упраж- нений	САН, ЧС, АД, функцио- нальные пробы, КИТ
Заключительная часть в спортзале в восстановитель- ном центре	5-10	10-15		Корректирующие упражнения, упражнения на расслабление АТ, восстано- вительные и гигиенические процедуры	Содержа- ние упражне- ний, время	ЧСС, АД, САН, ортопроба, ЭКС

*Условные обозначения: САН-тест «Самочувствие, активность, настроение», ЧСС-частота сердечных сокращен, АД – артериальное давление; ЭКС - электрокожное сопротивление, КИТ – коэффициент индивидуальной трудности; АТ-аутогенная тренировка.

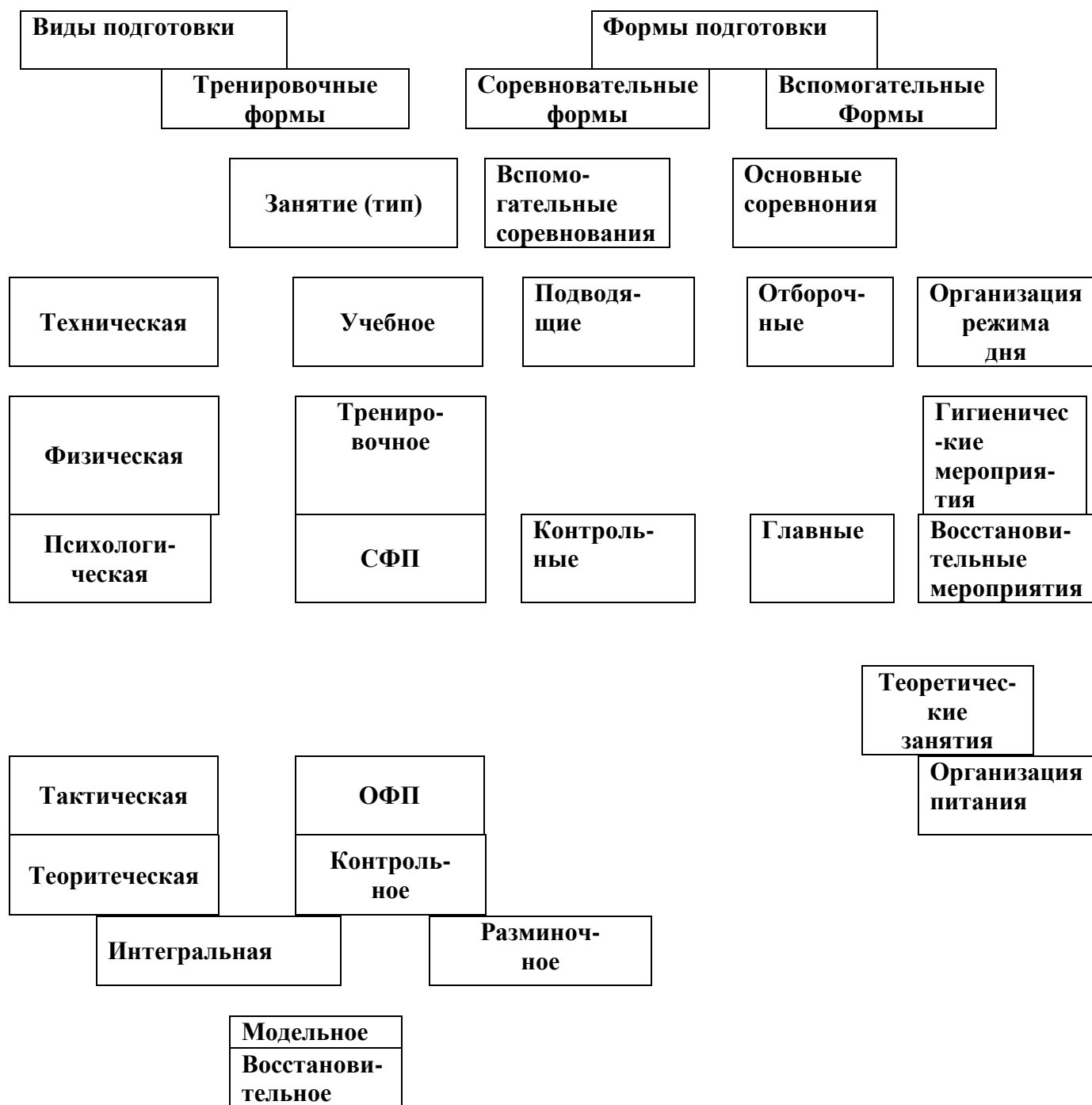
Основная часть занятия наиболее продолжительная (75-80 %) общего времени. В ней решаются главные задачи, стоящие перед гимнастками в данный период тренировки. В структуре основной части выделяются виды занятий (часто виды многоборья) и специальная разминка перед каждым видом. О чередовании видов многоборья структура основной части, формы организации полностью зависит от существа главных задач на каждом виде занятий. К примеру, если в учебном занятии главное внимание будет уделено освоению сложных и рискованных элементов на брусьях и в вольных упражнениях, то данные виды многоборья планируют первыми, а затем все остальные. Если в задачу тренировочного занятия входит выполнение вольных упражнений в состоянии утомления, то данный вид планируется к концу основной части. В связи с этим мы применяем несколько вариантов графиков чередования видов. Основными аргументами в пользу того или иного варианта являются следующие количество и степень сложности и трудоемкости нового материала для освоения в том или ином виде (актуально для подготовительного периода тренировки и в работе с детьми на начальном и специализированном этапах) приобретение специальной выносливости и надежности выполнения упражнений программы соревнований (связывается с соревновательным периодом подготовки); способность проходить виды многоборья в занятии в последовательности, которая может быть определена графиком соревнований (характерно для этапа непосредственной подготовки к соревнованиям).

При этом следует иметь в виду, что в работе с детьми, кроме традиционных видов многоборья, самостоятельными видами занятий, планируемых в графике, чередования видов, являются хореография, акробатика, батут и С.Ф.П. Эти же виды могут быть основными, а не разминочными, в занятиях квалифицированных гимнасток вначале подготовительного периода. Количество видов многоборья в данном занятии определяется также исходя из задач данного этапа подготовки. В учебных занятиях необходимо отвести больше времени на первые два-три вида для выполнения кропотливой работы по изучению техники элементов и соединений с многократными повторениями, паузами для настройки и обдумывания между попытками. В этом случае на первые виды многоборья следует отводить по 35-40 мин. и в занятиях не планировать прохождение всех видов многоборья. В тренировочных занятиях, особенно с приближением соревнований, время, отводимое каждому виду многоборья, распределяется более равномерно по 20-25 минут. В графике в этом случае предусматривается тренировка во всех видах многоборья. По количеству подходов и среднему количеству подходов и среднему количеству элементов в подходе определяются объем и интенсивность тренировки. Подходы не однородны по своей направленности. Выделяются разминочные, настроечные, основные и дополнительные подходы. Опытной гимнастке достаточно двух-трех подходов, чтобы «почувствовать» разбег и снаряд, подготовить суставы ног и рук к сильному отталкиванию. Настроечные подходы связаны с подготовкой к основному прыжку. В них гимнастка выполняет, фактически, также разминку, но уже к конкретному прыжку (к примеру, - переворот вперед и сальто вперед или к «цукахару»). В этом случае отталкиваются все фазы прыжка. Два-три подхода также достаточны гимнастке, чтобы «почувствовать» снаряд, «вспомнить» прыжок в целом. Затем идет серия основных подходов с определенной установкой на отработку отдельных деталей прыжка. Количество прыжков зависит от плана данного занятия. Самой распространенной формой проведения основной части занятия являются организованной в различных вариантах упражнения в видах многоборья и приравненных к ним видах базовой подготовки. Заключительная часть, завершает занятие. Она наиболее короткая (5-10% общего времени), если иметь в виду двигательные задания, подведение итогов занятия в спортивном зале (10-15 мин.). После силовых напряжений, нагрузок ударного характера на суставы конечностей и позвоночного столба рекомендуется пассивные висы на руках и ногах (лучше на специальных петлях) в вертикальном и наклонном положениях, провисания, лежа на спине тазобедренных суставов на мягкой опоре на бревне (до 1 мин.). Применяются упражнения в расслаблении, приемы аутогенной тренировки. Заключительная часть занятий рассматривается как одно из важных звеньев системы восстановительных мероприятий. В связи с этим можно выделить в ней две части: короткую - в спорт. зале и более продолжительную - в восстановительном центре (тепловые и гигиенические процедуры, массаж, сауна и др.). Внимательное отношение к организации и содержанию и содержанию подготовительной и заключительной частей занятий в круглогодичной тренировке позволяют в большей степени сохранить здоровье гимнасток, избежать травм, перенапряжений.

ПРИНЦИПЫ И СТРУКТУРА ТРЕНИРОВКИ В ГИМНАСТИКЕ

Теоретические основы интегрального процесса подготовки квалифицированных гимнасток, чаще всего скрыты от внешнего наблюдения за работой тренера в зале, особенно когда знакомство с гимнасткой происходит на уровне одного или нескольких занятий. Подготовка гимнасток - это единый процесс обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей спортсменок. Различают отдельные виды интегральной подготовки, связанные с преимущественным проявлением двигательной, функциональной или интеллектуальной активности занимающихся: техническую, физическую, психологическую, тактическую, теоретическую. В результате целенаправленных воздействий достигается определенный уровень подготовленности гимнасток. Все виды подготовки осуществляются в процессе тренировочных занятий, соревнований и при поведении вспомогательных, дополнительных (внутритренировочных и внесоревновательных) мероприятий.

Схема видов и форм подготовки гимнасток



Спортивная цель подготовки сводится к участию в соревнованиях и сравнению своих результатов с достижениями соперниц. Основной формой подготовки гимнасток к конкретным соревнованиям и к будущим по более сложной программе является тренировка.

Понятие «тренировка» весьма емкое. В общем виде - это специализированный процесс, основанный на системном применении специфических упражнений, используется на различных этапах подготовки гимнасток. В процессе тренировки гимнастки овладевают программным материалом, повышают уровень развития психомоторных качеств и улучшают функциональное состояние организма. В узком смысле «тренировкой» в гимнастике называется одна из форм занятий. Тренировка строится на основе принципов, общих для спортивной деятельности.

1. Принцип углубленной специализации

Данный принцип предполагает тренировку, построенную на использовании весьма специфических средств, адекватных существу соревновательной деятельности в данном виде спорта. Эти средства воздействуют избирательно и направленно, формируя морфологический и психофизиологический статус спортсмена, представителя именно данного вида спорта. Проявление можно усмотреть в гимнастике уже на этапе ранней специализации в процессе овладения упражнениями в видах многоборья, при подборе средств О.Ф.П. Принцип углубленной специализации предусматривает более строгий учет особенностей движений как вида спорта и нацеливает тренеров и гимнасток отдавать приоритет и преимущество в подготовке сугубо специализированными средствами. Углубленная специализация невозможна без учета индивидуальных особенностей гимнасток, что предполагает подбор не только тренировочных средств в связи с отличиями одной гимнастки от другой, но и специализацию гимнасток как многоборцев с выделением некоторых видов многоборья для более углубленной подготовки. Определение гимнастками «ударных» видов, где они могут в большей степени проявить себя, специализация в этих упражнениях с учетом склонностей и возможностей стимулируют занимающихся, способствуют повышению их активности. Даже в рамках одного вида многоборья стоит поискать пути к углублению специализации. Например, композиции упражнений в каком-либо виде многоборья во многом зависят от склонностей гимнасток к силовым или динамическим элементам, пируэтным вращениям вокруг продольной оси тела или к сальтовым вращениям вокруг фронтальной оси и т.д.

2. Принцип прогрессирования и направленности к высшим достижениям

В соответствии с этим принципом тренировка гимнасток должна строиться с учетом ближней и дальней перспективы. Сама суть спорта - в стремлении к высокому результату. В спортивной гимнастике это особенно ощутимо, даже вне связи с балльным результатом выступлений в соревнованиях. Принцип «новизны» отличает гимнастику как вид спорта. Имеется возможность постоянно овладевать новыми упражнениями прогрессирующей сложности, совершенствовать их комбинацию. В перспективном плане тренировки необходимо определить программу-максимум для каждой гимнастки и группы в целом. Максимум, высшие достижения гимнасток-понятие относительное. Каждому этапу подготовки соответствует свой максимум, проявляющийся в трудности, оригинальности и рискованности осваиваемых упражнений, в объеме тренировочных нагрузок. «Потолок» для начинающей гимнастки-программа следующего спортивного разряда, а для мастера спорта-модельные упражнения гимнасток будущего. Принцип прогрессирования, направленности к высшим достижениям заложен в пунктах правил соревнований. Данный принцип заложен в опережающих показателях-специальных требованиях к технической и физической подготовленности перспективных юных гимнасток, заложенных в программу их подготовки и в содержании контрольных нормативов. Достижение индивидуальных высших результатов, раскрытие потенциальных возможностей каждой гимнастки-главная забота тренера. Этого можно добиться при оптимальном значении всех параметров, характеризующих тренировочную, соревновательную и вспомогательную деятельность.

ПРИНЦИП ЕДИНСТВА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Всесторонняя подготовка гимнасток как единый процесс обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей дает право считать ее общей по отношению к

специальной, направленной на решение более узких задач. Специальная подготовка, околопредельное развитие какого-либо качества, освоение сверхсложного элемента возможны при повышении общего уровня подготовленности. В свою очередь, общую подготовку можно рассматривать как суммирование эффекта от решения задач, типичных для специальной подготовки. Важным методическим вопросом является определение баланса средств общей и специальной подготовки на разных этапах становления мастерства гимнасток. Как правило, применение средств общей подготовки снижается на этапах достижения мастерства, а использование средств специальной подготовки, наоборот возрастает. Не исключены случаи, когда средства, типичные для специальной подготовки на ранних этапах спортивного совершенствования, в дальнейшем переходят в разряд средств общей подготовки. По мере роста мастерства гимнасток возможности количественного наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок достигают околопредельных значений. В связи с этим, наибольшее значение приобретает путь нахождения нужного соотношения различных средств, применяемых в тренировке. Умение балансировать средствами общей и специальной подготовки отличает работу опытных тренеров и спортсменов. Принцип непрерывности тренировочного процесса вытекает из необходимости проведения круглогодичной многолетней тренировки. Иначе в современном спорте не мыслится достижение высоких результатов. В гимнастике особенно важно соблюдать этот принцип в связи с тем, что образование двигательных навыков требует постоянного подкрепления, повторения, а накопление двигательного баланса-систематичности. В гимнастике это особенно актуально в связи с необходимостью овладения большим количеством элементов - от «А» до «Е». Условием проведения непрерывных занятий является своевременное и достаточное восстановление функций организма. Долгосрочная непрерывная и напряженная тренировка невозможна без восстановительных мероприятий и отдыха. В результате систематических занятий наступает состояние тренированности, являющееся показателем соответствия, приспособленности организма к определенным нагрузкам. В этом смысле тренировку можно представить как процесс функционального приспособления организма к нагрузкам, адаптацию. Гимнастки, стремящиеся к высоким результатам, тренируются практически ежедневно и даже или три раза в день. Число занятий в год в этих случаях превышает число дней в году. Непрерывные занятия являются основой, на которой можно строить планы овладения новыми упражнениями и планировать динамику нагрузок. Принцип непрерывности тренировочного процесса находит свое конкретное выражение в планирующей документации - в долгосрочных перспективных планах подготовки и в краткосрочных планах на этапы и микроциклы тренировки.

ПРИНЦИП ЦИКЛИЧНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Объясняется необходимостью неоднократно повторять ситуации, обеспечивающие образование прочных двигательных навыков, достижения определенного уровня физической подготовленности и состояния спортивной формы. Иначе данный принцип можно сформировать как принцип ритмичности тренирующих воздействий. Ритмами природы подчинены биоритмы человека (суточные, месячные ритмы, биоритмы физической, интеллектуальной и эмоциональной активности). С астрономическим календарем согласуются календари международных и внутренних соревнований. Ритм определяется повторностью элементов, составляющих его структуру. Гимнастки изо дня в день повторяют упражнения во всех видах многоборья. Циклами организуются попытки и подходы гимнасток для выполнения отдельных заданий в каждом виде многоборья. В виде цикла упражнений организуется занятия по С.Ф.П. круговым способом. Каждый тренировочный день уже являет собой маленький цикл, относительно замкнутый кругом задач типичных для одного дня тренировки. Более масштабен цикл недельной работы-микроцикл тренировки. Ряд микроциклов составляет среднюю по масштабам перспективного планирования структуру-мезоцикл. (Этап, период подготовки) И, наконец-макроцикл, охватывающий полгода, год и несколько лет тренировки. Принцип постепенности возрастания нагрузок характеризует одну из самых существенных сторон спортивной деятельности. Сама по себе непрерывность занятий не обеспечивает роста спортивных достижений, обычная

повторность также не является стимулом совершенствования. На фоне непрерывных занятий необходимо постепенно наращивать нагрузки: овладевать все более трудными элементами, соединениями, комбинациями, повышать объем и интенсивность тренировочной работы. В названии принципа имеются два ключевых слова: «постепенность» и «возрастание». Именно в их единстве состоит смысл данного принципа.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ И УПРАВЛЕНИЕ ИМИ

Актуальность проблемы, связанной с тренировочными нагрузками в спорте и, в частности, в гимнастике, объясняется свойствами природы человека: во-первых возможностями самосовершенствоваться; во-вторых, необходимостью с этой целью повторных воздействий различной величины; в – третьих, физиологическими, биохимическими, анатомическими, психическими особенностями организма, лимитирующими процесс совершенствования. В спортивной гимнастике о нагрузках говорят в связи с необходимостью многократных повторений упражнений в процессе обучения и неоднократных повторений комбинаций при подготовке к соревнованиям. Иными словами, - путь к совершенствованию лежит через нагрузку. Гимнастке необходимо пройти путь привыкания к нагрузке, как минимум, к той, которая возникает в процессе, участия в соревнованиях. Под нагрузкой понимаются способ и мера воздействия на организм занимающихся специфическими средствами для достижения тренированности и подготовленности к соревнованиям. В гимнастике нагрузка связана с выполнением элементов, соединений, комбинаций, упражнений О.Ф.П., С.Ф.П. Каждое упражнение (от элемента до комбинации) может оказывать различную нагрузку, вызывая те или иные ответные реакции организма, расходование «рабочих потенциалов», утомления. Различная степень противостояния утомлению характеризует работоспособность, выносливость спортсмена. Непосредственно в работе, я стараюсь различать педагогический аспект нагрузки, выраженный в количестве упражнений и их спортивной сложности, и биологическую сторону-трудно поддающиеся учету психофизиологические сдвиги в функциональном состоянии организма. Количественные показатели (элементы, комбинации) принято считать внешней нагрузкой, а состояние организма, ответную реакцию - внутренней нагрузкой. При одной и той же внешней нагрузке ее влияние, степень утомления, следовательно, внутренняя нагрузка, весьма индивидуальны.

Безусловно, наиболее информативны показатели, характеризующие нагрузку с обеих сторон-внешней и внутренней. Тем не менее, в связи с трудностью регистрации показателей деятельности сердечно-сосудистой системы, психических состояний, интимных процессов обмена веществ и т.п. В практике во многих достаточно учитывать тренировочную нагрузку по количеству элементов, комбинаций и необходимому для этого времени. Основными единицами при учете тренировочных нагрузок в гимнастике являются элемент соединение, комбинация. Под элементом понимается отдельное упражнение, имеющее спортивную трудность. Признаки элемента: наличие исходного и конечного положений и фиксированной биомеханической структуры, что выражается в наличии фаз подготовительных, основных, завершающих действий. В занятиях с новичками-детьми учитываются элементы, не имеющие категории трудности-общеразвивающие упражнения (висы, упоры, упражнения на полу, тренажерах). Соединением называется совокупность двух и более элементов различной трудности, представляющая фрагмент, часть учебной или соревновательной комбинации. Комбинацией называется совокупность элементов, композиционно соединенных в единое целое в соответствии с правилами соревнований. Могут быть и учебные комбинации, не являющиеся предметом соревнований. Универсальность гимнастических единиц измерений нагрузки состоит в том, что благодаря учету количества элементов, соединений и комбинаций, можно определить ее величину как в одном занятии, так и в длительные промежутки времени, вплоть до годовых циклов подготовки. Наиболее важными сторонами тренировочной нагрузки является ее объем и интенсивность.

Объем-это количественные показатели, характеризующие нагрузку: количество элементов, комбинаций, упражнений технической и физической подготовки, а также общее количество занятий, их продолжительность.

Интенсивность нагрузки - это степень воздействия упражнений в связи с их непрерывностью, длительностью, трудностью. В характеристике интенсивности нагрузки существенное значение имеет фактор времени (время работы - время отдыха).

Интенсивность нагрузки, близкой к 100% можно считать непрерывное выполнение элементов гимнастической комбинации в целом. Но этот показатель характеризует интенсивность упражнений только данного уровня технической сложности, типичной для конкретного спортивного разряда. Тем не менее, тренировка с выполнением большей части объема работы (элементов) в непрерывности соединениях, комбинациях оказывает гораздо большее воздействие на организм. В связи с этим интенсивность нагрузки часто характеризуется количеством комбинаций. Таким образом, объем и интенсивность нагрузки учитываются общепринятыми в гимнастике единицами. Однако универсального, тем более, объективного, показателя объема и интенсивности нагрузки не существует. В гимнастике доминирует тип интервальной нагрузки, где кратковременная работа чередуется с паузами для отдыха. Естественно, что продолжительность пассивного и активного отдыха во время паузы-интервала между подходами (работой) зависит от сложности рабочих заданий, индивидуальных возможностей гимнасток. При С.Ф.П. круговым способом типичны жесткие интервалы отдыха, при подходах к выполнению комбинаций стремятся определить время отдыха и момент следующего подхода в рамках экстремального интервала. К факторам, лимитирующим объем и интенсивность нагрузки, прежде всего, следует отнести выносливость и, в частности, специальную выносливость гимнастки. Выносливость гимнастки принято определять как способность противостоять утомлению, развивающемуся в процессе многократного выполнения упражнений последовательно в видах многоборья. Утомление, может быть общее, когда в упражнениях участвует большинство групп мышц, и локальное, связанное со спецификой выполнения упражнений в видах многоборья. Например, утомление мышц голени и стопы в опорных и акробатических прыжках, мышц, предплечья и кисти на брусьях и т.п. Наряду с физическим утомлением на общее состояние организма оказывают влияние и другие виды утомления; умственное, сенсорное, эмоциональное. В каждом случае при оценке нагрузки я в своей работе стараюсь учитывать данные факторы. При обучении значительное количество энергии тратится на обдумывание заданий. Большая нагрузка в это время приходится на органы чувств: зрительный, тактильный, слуховой анализаторы, ощущения от опорно-двигательного аппарата. Эмоциональная нагрузка возрастает при выполнении рискованных элементов, борьбе со страхом. Таким образом, утомление следует оценивать как реакцию организма на комплексное воздействие многих факторов, связанных с тренировочным процессом и определяющих общее и локальное утомление. Специальная выносливость гимнастки, проявляющаяся в способности выполнять комбинации в целом, определенным образом зависит и от общей работоспособности. Работа, типичная для гимнастки, исполняющей упражнения в видах многоборья, относится к анаэробно-аэробному типу мышечной деятельности. Общая работоспособность в теории спортивной тренировки связывается с непрерывной длительной работой и нагрузками аэробного характера, что не характерно для гимнастики. Тем не менее, обследования гимнасток показывают, что спортсменки, имеющие более высокий аэробный порог, более выносливы. Речь идет не о выносливости при выполнении комбинаций, а о процессе подготовки гимнасток в целом, когда имеет значение быстрое восстановление в паузах между занятиями, способность противостоять суммарному утомлению, аккумулируемому в течение круглогодичной тренировки.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка-фоновый вид подготовки гимнасток, особенно важный в те периоды работы, когда основной программный материал не осваивается. С ОФП

начинается и работа с юными гимнастками. В дальнейшем же ОФП становится важным поддерживающим средством тренировки для квалифицированных гимнасток.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ОФП

- Исходное развитие всех двигательных, физических качеств гимнастки с преимущественной установкой на формирование гармоничного мышечного рельефа, а также общефункциональной выносливости.
- Развитие координационных, ловкостных качеств, отстающих в процессе углубленной работы по освоению программных упражнений.
- Развитие основных функциональных систем организма-сердечно-сосудистой, дыхательной, нейрогуморальной, регуляции обмена и др.
- Общеоздоровительное, эмоционально-разгрузочное, отвлекающее воздействие на организм, психику занимающихся.

- **НАИБОЛЕЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СРЕДСТВА ОФП**
- Общеразвивающие гимнастические основные мышечные группы, с преобладанием динамических движений и проведением поточным методом, желательно на воздухе.
- Упражнения легкоатлетического типа в помещении и на открытом воздухе: длительная ходьба, бег на 100 м, 200, 400, 800, 1000 м. и более, кроссе, многоскоки и др.
- Лыжные прогулки и бег на лыжах от 2 км. и более.
- Бег на коньках в доступных формах - элементы фигурного катания - 30 мин. и более.
- Плавание произвольным способом на время (короткие дистанции) и без контрольного времени от 200-300 м. и до 1 км.
- Езда на велосипеде: прогулочная, на время.
- Спортивные игры (по выбору): футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч, теннис, бадминтон и др.
- Специальная физическая и функциональная подготовка. Ее основными задачами являются:
- Воспитание статистической и медленной силы, необходимой для выполнения силовых упражнений, а также для упражнений, требующих сохранения жесткой статистической и динамической осанки.
- Воспитание силовых качеств для выполнения умеренно быстрых движений с учетом всех возможных мышечных синергий-сгибателей и разгибателей плеча, предплечья, туловища, бедра, голени и др.; отводящих и приводящих мышц плеча; и прочее.
- Воспитание взрывных, скоростно-силовых качеств с вовлечением в работу всех крупных мышечных синергий и с учетом изменения махово-толчковой роли конечностей.
- Воспитание активной и пассивной подвижности при движении ногами, руками, туловищем в тазобедренных, межпозвонковых суставах - сгибание, разгибание, отведение и др.
- Воспитание специальной выносливости в расчете на выполнение упражнений различного типа: силовая выносливость, выносливость к упражнениям типа махов в виси, прыжковым упражнениям и т.п.
- Воспитание функциональной готовности к выполнению сложных вращений, коррекции быстротечных движений и пр.

Для освоения и исполнения гимнастических упражнений необходима всесторонняя, в том числе специализированная физическая подготовка. Выделяют несколько направлений такой подготовки: общая, специальная, узко локализованная и функциональная.

Важнейшие физические качества являющиеся предметом воспитания и совершенствовании в гимнастике - это сила, скорость, гибкость, подвижность в суставах,

выносливость, а также функциональные (сенсо-и психо-моторные) качества. Они должны развиваться согласно ряду требований, главные из которых: аналитичность, дифференцированность.

Тренировка силы проводится с использованием методов повторных, максимальных и динамических усилий. Скоростные качества могут развиваться в основном только на основе собственно скоростных, а также скоростно-силовых упражнений.

Качества гибкости и подвижности воспитываются, начиная с раннего возраста занимающихся и требуют применения широкоамплитудных упражнений, всегда выполняемых на пределе возможного для данной спортсменки (у болевого порога). Качества выносливости требуют многократного повторения упражнений того типа, при исполнении которых требуется повышенная выносливость (с учетом особенностей локального, регионального или глобального утомления). Во всех случаях существует обширный перечень упражнений, варьируемых по определенным признакам: напряженности, амплитуде, продолжительности, повторности, позе, и положению тела, интервалами и характеру отдыха и проч. Эта вариативность должна использоваться при подборе тренировочных занятий и составлении программ. Исключительно большое значение для гимнастики имеет функциональная тренировка, имеющая своей задачей подготовки сенсо-психомоторики гимнастки (ориентировка в пространстве-времени и др.).

Общая физическая подготовка (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой. Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности. С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами. Задачи спортивной гимнастики – общее физическое воспитание и оздоровление, а также в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата. ОФП в группах начальной подготовки (НП), тренировочных группах (Т) и группах спортивного совершенствования (СС) – различные виды ходьбы, беговые перемещения, строевые упражнения, элементы легкой атлетики, плавание, подвижные игры. ОФП юных гимнасток может в отдельных случаях быть предметом специального занятия. Основными свидетельствами ОФП группы начальной подготовки являются прикладные и гимнастические упражнения с предметами (палками, мячами, резиновыми бинтами, амортизаторами) и без предметов, подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) в гимнастике – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций. Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и для местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастками при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д. Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особенно возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности – прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др. Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса

связанной с этим подготовки, направленной на *комплексное развитие двигательных способностей*, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцированные способности, вестибулярная устойчивость и др. - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна *индивидуализация СФП*, когда она осуществляется в *единстве с общефизической подготовкой*.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Упражнения для развития силы.

- подтягивание в висячем положении на н/ж или перекладине (для детей 5-6 лет: 3 серии по три раза в быстром темпе)
- подтягивание в висячем положении на высокой перекладине или В/ж;
- низкая перекладина: из виса стоя переворот в упор, толчком двух ног и силой;
- «отжимание» в упоре лежа (спина прямая);
- упражнения с резиновыми амортизаторами (амортизаторы закрепить за рейку или стенку, свободные концы намотать на кисти рук) из различных исходных положений, руками вперед, вверх, назад; то же и в положении сидя, лежа на спине.
- лазание по канату с помощью ног и без помощи ног.
- лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами;
- лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»);
- в висячем положении на г/стенке поднимание прямых ног в вис углом;
- угол в висячем положении на г/стенке (держат);
- лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого положения;
- то же, сидя на скамейке, коне и др.
- приседание на правой, левой ноге («пистолет»);
- то же на г/скамейке, бревне стоя, поперек.

2. Упражнения для развития гибкости.

- рывковые движения и круги руками во всех направлениях;
- наклоны вперед (из любых положений);
- «мост»;
- шпагаты;
- махи ногами;
- выкруты и вкр. в плечевых суставах.

3. Упражнения для развития прыгучести.

- прыжки на скакалке простые и с двойным прокрутом;
- прыжки в длину с места;
- прыжки с места на горку матов (35-50 см);
- то же на жесткую опору;
- перепрыгивание через несколько препятствий (высотой 20-40 см).

4. Упражнения для развития быстроты.

- пробегание отрезков на скорость;
- выполнение упражнений на время.

5. Упражнения для развития выносливости.

- равновесие на одной, держать;
- стойка на руках, держать;
- отмахи из упора на н/ж брусьев;
- выполнение акробатической серии с последующим бегом.

Многие упражнения СФП, рекомендованные для групп начального обучения, не утрачивают своего значения и на последующих этапах многолетней подготовки. Изменяются лишь

форма, методы их использования и дозировка с учетом индивидуального подхода в подготовке каждой гимнастки.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В процессе подготовки перспективных спортсменов специалисты, тренеры должны уметь уверенно, профессионально точно отбирать рабочий материал специальной технической подготовки, предъявляя к нему ряд требований.

Основные из них:

1. На всех этапах начальной и углубленной подготовки гимнастка, ориентированная на возможно более высокие спортивные достижения,

должны осваивать и в дальнейшем совершенствовать использование тех и только тех элементов и технических компонентов движений, которые могут и должны использоваться на протяжении длительного времени (практически – всю спортивную карьеру), становясь *базовой основой* долговременной технической подготовки.

2. Преимущественное внимание должно уделяться *своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений*, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования гимнастки. Особую роль играет освоение базовых упражнений, т.е. *профилирующих упражнений*.

3. Освоение базовых упражнений предполагает тщательную проработку учебных и соревновательных упражнений всех уровней сложности.

4. Совершенствование сложных базовых навыков, особенно профилирующих, требует выполнения не только формальных условий разучивания, но и специальных, в том числе параметрических условий, связанных со скоростью движения, высотой или дальностью полета, количеством успешных контрольных повторений, способностью выполнять упражнение в различных соединениях, в различном физическом состоянии.

5. Совершенствование и поддержание навыков исполнения базовых упражнений должно предусматривать *регулярное повторение и подкрепление* не только тех базовых элементов, которые соответствуют уровню текущей подготовленности (квалификации) гимнастки, но и ранее освоенных элементов относительно невысокой трудности, сохраняющих свое базовое значение.

III. Учебно-методические средства обучения

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Оценка уровня развития общей физической подготовки проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Упражнения по ОФП (по возрастам):

5 – 7 лет

1. Бег 20 м.
2. Челночный бег 2 x 10 м.
3. Прыжок в длину с места.
4. Поднимание ног из виса на г/ст. до прямого угла.
5. Подтягивание в висе лежа на н/ж брусев.

8 – 10 лет

1. Бег 20 м.
2. Челночный бег 2 x 10 м.
3. Прыжок в длину с места.
4. Отжимание от гимнастической скамейки /для девушек/

11 – 13 лет

1. Бег 20 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Отжимание от гимнастической скамейки /для девушек/
4. Непрерывный бег без учета времени на выносливость

14 – 16 лет

1. Бег 20 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Отжимание от гимнастической скамейки /для девушек/
4. Непрерывный бег без учета времени на выносливость

Упражнения по СФП

8 – 10 лет, 11 – 13 лет, 14 – 16 лет.

1. Лазание по канату 3м без помощи ног.
2. Поднимание ног в высокий угол в висе на г/ст..
3. Напрыгивание на горку 45 см за 1 мин.
4. Стойка на руках силой согнувшись, прямыми руками («спичаг») из упора углом ноги врозь вне.
5. Мост.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся. Тестирование проводят ежегодно в сентябре (октябре), апреле (мае) месяце. Результаты тестирования заносят в протокол приема нормативов, который в последствии подлежит анализу по каждому учащемуся и всей группе, а также в индивидуальную карту спортсмена.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ:

1. Бег 20 м с высокого старта проводится на резиновой или тафтинговой дорожке (во избежание травм, после финишной линии должно оставаться не менее 5-7 м свободного пространства).

2. Челночный бег 2х10 м проводят на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряем 10 метровый участок, начало и конец которого отмечают линией. За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за линией кладут деревянный кубик.

По команде «Марш!» испытуемый начинает бег к противоположной линии, берет кубик в полукруге за линией и возвращается назад к финишной черте, где кладет кубик (бросать не разрешается) в центр дуги.

3. Прыжок в длину с места выполняют в зале, на помосте для вольных упражнений, толчком двух ног от стартовой линии, за которую нельзя заступать. Результат прыжка определяют по положению пяток.

4. Отжимание выполняется из упора рук на гимнастической скамейке (положение кистей рук произвольно), туловище удерживать прямое. Упражнение считается выполненным при сгибании рук в локтевом суставе до 90°.

5. Лазанье по канату выполняется из положения сидя ноги врозь. Секундомер включается, как только ноги оторвутся от мата, и выключается в момент касания рукой верхней метки.

6. Поднимание ног в высокий угол в висе на г/ст. выполняется только с прямыми ногами. Складка должна быть плотной.

7. Напрыгивание на горку матов выполняется за 1 мин. Высота горки:

8 – 10 лет – 45см., 11 лет – 50см., 12 – 16 лет – 55см. Тестирование проводится на помосте для вольных упр.

8. Стойка силой согнувшись («спичаг») выполняется из положения седа ноги врозь вне. 8 – 9 лет разрешается выполнять из положения стоя согнувшись.

9. Мост. Опускание в мост выполняется из положения стоя ноги врозь, руки вверх. Измеряется расстояние от пяток до запястья (поддвигать руки и ноги не разрешается).

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ.

В зачет спортсменам идут результаты выполнения всех тестов. Суммарная оценка результатов тестирования по ОФП: групп НП - 15 баллов, для групп УТ и СС - 9 баллов, по СФП в группах УТ и СС – 15 баллов. В возрасте до 10 лет учащиеся в сентябре выполняют упражнения, которые на конец года /учебного/ должны быть улучшены. Улучшение показателей можно считать выполнением контрольных нормативов.

Использование элементов игры значительно повышает эффективность развития специальных физических качеств. Эффективными для развития необходимых качеств на начальном этапе подготовки являются эстафеты и круговые тренировки по СФП. Групповые испытания по СФП на первом году рекомендуется проводить ежемесячно. Это не только дает возможность проследить динамику развития качеств, но и приучает гимнастов систематически работать, над их развитием. Итоги работы за год подводятся в апреле - мае. В эти сроки проводятся классификационные соревнования (план не исключает проведение соревнований по III юношескому разряду на месяц - два раньше), испытания по СТП и СФП (нормативы по СФП).

По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года представляется возможность объективного уточнения первоначального диагноза пригодности детей к занятиям спортивной гимнастики, в определенной степени оценить их одаренность и перспективность, сделать заключение о целесообразности дальнейших занятий гимнастикой и в случаях необходимости посоветовать родителям переключить ребенка на другой вид спорта.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГИМНАСТИКЕ

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

психически весьма сложных состояний, требующим специальной подготовки. Гимнастика относится к технико-эстетическим видам спорта, специфика которых заключается, прежде всего, в управлении движениями собственного тела в зависимости от ранее заданной программы и в искусственности двигательных форм, являющихся предметом соревнований.

Чувственное восприятие гимнастики прежде всего направленно на собственные ощущения.

Сенсомоторика гимнастики базируется, по преимуществу, на восприятиях, связанных с мышечно-двигательной, зрительно-вестибулярной и тактильной чувствительностью; в меньшей степени – со слухом. Важную роль играет также чувство темпоритма движения.

Процесс исполнения гимнастических упражнений, особенно при обучении, требует навыков концентрации внимания на основных объектах управления движением. Важную роль играет доступный спортсмену объем внимания и связанная с ним эффективность самоконтроля действий-движений.

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

МЕТОДЫ ПСИХО – И САМОРЕГУЛЯЦИИ В ГИМНАСТИКЕ

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

Психолого – педагогические методы воздействия на ученика наиболее доступны и составляют тот важный воспитательный фон, который должен быть нормой в учебно-тренировочной работе и на соревнованиях. Ключевыми в данном случае являются словесные методы, применяемые в форме обращений, рекомендаций, советов, указаний, замечаний, бесед, разборов, моральных внушений и т.п. Вместе с тем крайне важен личный пример, которым тренер может воздействовать на учениц, включая внешние признаки их поведения, речи, реакций на события, действия учеников, их успехи и неудачи и др.

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

Методы саморегуляции в гимнастике – наиболее действенный путь упорядочивания психики спортсмена, его эмоциональной сферы, поведения. Успехи выдающихся мастеров как правило связаны, в частности, с их умением самостоятельно управлять своим психическим состоянием. Одним из элементов психической саморегуляции является идеомоторика, позволяющая формировать и уточнять двигательные представления, настраиваться на исполнение движения. Чем опытнее гимнастка, тем лучше она чувствует движение и стабильнее выполняет его практически, тем совершеннее её идеомоторные представления.

Другими методами саморегуляции, важными для гимнасток, являются элементы самовнушения. Один из таких известных методов – аутогенная тренировка (АТ), благодаря которому спортсменка может, путем внутреннего словесного самовнушения, регулировать

свое состояние, снижая степень возбуждения, нервного возбуждения, изменяя мышечный тонус и др.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВКИ В ГИМНАСТИКЕ

Успех тренировочного процесса в гимнастике в значительной степени определяется психологическими факторами. Решающую роль в данном случае играют волевые качества гимнастки. Воспитание этих качеств при участии тренера, коллектива и посредством самовоспитания – одно из важнейших направлений работы тренера и его учеников. Для этого используются многочисленные организационно – педагогические приемы, основные из которых:

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

- поощрение удачных исполнений не только формальной оценкой, но и педагогическими средствами – похвалой, условной (хотя бы шуточной) премией и др.; неудачные - соответственно порицаются или «штрафуются» в педагогически приемлемой форме и с учетом психики спортсменки;

- по мере роста утомления в тренировке – повышение требований к самоконтролю; тренер должен обращать особое внимание на осознанность, ответственность, тщательность действий учеников, на недопустимость работы «по инерции»;

- применение соревновательных, игровых форм работы с использованием форм гандикапа, позволяющих вовлекать в состязание одновременно гимнасток разного уровня подготовленности;

- тренировка в условиях, ужесточающих режим работы с сравнением как с обычными занятиями, так и соревнованиями – за счет сокращения или полного исключения разминки, специальной разминки (при соблюдении норм безопасности), уменьшении интервала отдыха, помощи и т.д.;

- проведение тренировочных занятий в непривычных условиях, на новых снарядах, в измененной экипировке, утяжеленных костюмах и т.д.

- применение самостоятельных занятий в отсутствие тренера или с ограничением его роли наблюдателя;

- поочередное назначение членов команды условным лидером команды, а также ассистентом тренера, страховщиком и т.п.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса работы с гимнастками любого возраста и уровня подготовленности.

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

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

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

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

Основные задачи медицинского обследования в спортивной гимнастике:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;

- врачебный контроль – систематизированное обследование состояния здоровья занимающихся;

- врачебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдения за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий гимнастикой и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

ВРАЧЕБНЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ

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

Первичные медицинские обследования проводятся при отборе.

Повторные обследования носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы гимнасткам на этапе спортивного совершенствования. Другая форма повторных обследований – текущие обследования (ТО) проводятся на различных этапах годового цикла подготовки.

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

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

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

ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнастке вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

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

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

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых гимнасткам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними.

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ

В процессе занятий спортивной гимнастикой применяются самые разнообразные и в том числе редко встречающиеся в жизненной и трудовой практике упражнения. Они состоят из сложных двигательных действий, а их выполнение связано со специфическими условиями, которые требуют от занимающихся высокой степени технического совершенства, развития необходимо особенно строго соблюдать меры предосторожности, так как при выполнении многих гимнастических упражнений возможны срывы и падения, в результате которых занимающиеся могут получить различные травмы.

Чтобы своевременно предотвратить возможные травматические повреждения, необходимо знать причины, вызывающие их:

Нарушения в организации занятий. Они проявляются: в проведении их с большим числом учащихся на одного преподавателя или с большим количеством групп одновременно, чем полагается; неправильным их размещением; в несвоевременном начале и окончании занятий. Для того чтобы устранить эти причины, тренеру надо: заранее тщательно продумывать организацию и проведение каждого занятия, учитывая особенности групп учащихся.

Нарушения в методике обучения проявляются в несоблюдении принципов дидактики. Это затрудняет овладение упражнениями, может привести к срыву со снаряда и травме, к физическому и эмоциональному перенапряжению. Для того чтобы не допустить этого, надо хорошо знать принципы дидактики, воспитания и спортивной тренировки и уметь практически реализовывать их в учебно-тренировочном процессе.

Недисциплинированность может проявляться: в виде эмоциональных срывов, вызванных трудностью изучения упражнения, утомлением, отсутствием индивидуального подхода со стороны тренера и др. Тренер-преподаватель не должен оставлять без внимания любое нарушение дисциплины. Систематическая воспитательная работа не только предупреждает травматизм, но формирует сознательное и активное отношение к занятиям, повышает качество учебно-тренировочного процесса.

Неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря и оборудования: их несоответствие требованиям, предъявляемым к проведению занятий гимнастикой, малые размеры зала, неисправность снарядов, матов, дорожек и другого оборудования. Их небрежная эксплуатация. Для устранения этих причин необходима регулярная проверка состояния зала, качества инвентаря и оборудования, своевременное устранение неполадок.

Несоответствие формы одежды и обуви проявляется в том, что учащиеся иногда приходят на занятия в неудобной одежде и обуви. В целях предотвращения травматизма гимнастки могут одевать тренировочные костюмы, шерстяные носки и перчатки, а также использовать наколенники, голеностопники, эластичные бинты.

Нарушение санитарно-гигиенических условий: несоответствие температуры в зале установленной норме, плохое естественное и искусственное освещение, недостаточная вентиляция, отсутствие чистоты и порядка в зале. Для устранения этих причин нужно строгое соблюдение всех санитарно-гигиенических норм, необходимых для успешного проведения занятий.

Недостатки медицинского контроля за физическим состоянием занимающихся: несвоевременность и недостаточно тщательный профилактический медицинский осмотр, заболеваний; перенапряжение во время занятий в результате пренебрежительного отношения к индивидуальному дозированию нагрузки с учетом состояния здоровья, уровня физической работоспособности, наращивания физических нагрузок без согласования с врачом, допуск к занятиям к соревнованиям без предварительного медицинского осмотра. Для устранения этих причин необходимо строгое соблюдение требований врачебного контроля за

состоянием занимающихся со стороны медицинских работников, родителей учащихся, а также педагогов-тренеров.

Недооценка и неправильное применение приемов страховки и помощи: пренебрежительное отношение к страховке и помощи во время выполнения сложных и «опасных» упражнений, незнание требований, предъявляемых к страхующему, слабое владение навыками страховки, необученность занимающихся само страховке.

Нарушение правил техники безопасности: неправильная расстановка снарядов, неправильное размещение занимающихся в спортивном зале или у снаряда; неисправность снарядов и подсобного оборудования; небрежное отношение к установке снарядов, укладке матов, особенно в местах приземления. Снаряды должны располагаться на достаточном удалении от стен, неподвижных твердых предметов и от расположения группы занимающихся. Занимающиеся не должны мешать друг другу, пересекать путь разбега при выполнении прыжков и акробатических упражнений.

Тренировочные нагрузки гимнасток 13-15 лет

Периоды работы	Величина нагрузки	Один тренировочный день				Один микроцикл			
		элементов	комбинаций	Количество		ЧСС в 1 мин.	элементов	комбинаций	Опорных прыжков
				опорных прыжков	элементов				
Переходный	малая	150-250		6-8	0,7-1,4	до 130			
Подготовительный	малая	До 350	3-7	6-10	1,5	до 140	1,1-1,4	0-15	12-20
	средняя	350-400	8-12	11-15	1,5-2,2	до 160	1,5-1,7	16-23	21-35
	большая	400-500	13-15	16-20	2,2 и >	>160	1,8-2,0	23-30	36-45
Соревновательный	Малая	До 300	5-10	4-8	1,7	до 140	1,2-1,3	15-25	15-22
	Средняя	300-400	11-16	9-13	1,7-2,3	до 170	1,4-1,5	26-40	23-30
	Большая	400-500	17-20	14-18	2,3 и >	> 170	1,6-1,8	41-45	31-50
	Ударная		21-30	18-20	``	``		100-150	

IV. Перечень информационного обеспечения

1. [Баршай В.М.: Гимнастика. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. -230 с.](#)
2. Брыкин А.Т., Смолевский В.М. Гимнастика. – М.: ФИС, 1985. – 368с.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений М.: Terra-спорт, 2002
4. [Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С. Федеральное агенство по физической культуре и спорту: Спортивная гимнастика \(мужчины и женщины\). Программа. - М.: Советский спорт, 2005. – 187 с.](#)
5. Гимнастика с методикой преподавания. [Под ред. И.Б. Павлова, В.М. Баршай: . - М.: Просвещение, 1995. – 259 с.](#)
6. Гимнастика с методикой преподавания. [Под общ. ред.: И.Б. Павлова, В.М. Баршай: - М.: Просвещение, 1985. – 170 с.](#)
7. Гимнастика спортивная. [Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, Отдел гимнастики, Федерация гимнастики СССР : - М.: Физкультура и спорт, 1975. -190с.](#)
8. Гимнастика. [Под общ. ред.: М.Л. Украна, А.М. Шлемина: - М.: Физкультура и спорт, 1977](#)
9. Гимнастика. [Под ред.: А.М. Шлемина, А.Т. Брыкина: - М.: Физкультура и спорт, 1979. – 250 с.](#)
10. Гимнастическое многоборье. [Под ред. Ю.К. Гавердовского: - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 235 с.](#)
11. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Теория и методика гимнастики. 2014, Академия. – 496 с.
12. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика Учебник для студентов высших учебных заведений 7-е издание М.: Академия, 2010. – 260 с.
13. [Кузнецов Б.А.: Спортивная гимнастика в СССР. - М.: Физкультура и спорт, 1982.- 167с.](#)
14. [Латынина Л.С.: Равновесие. - М.: Молодая гвардия, 1975. -230 с.](#)
15. [Лисицкая Т.С.: Ритм + пластика. - М.: Физкультура и спорт, 1987](#)
16. [Мартовский А.Н.: Гимнастика в школе. - М.: Физкультура и спорт, 1976. 280 с.](#)
17. Петров П.К. Методика преподавания Гимнастики в школе Учебник для студентов высших учебных заведений М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2010
18. Пилосян Н.А., Абрамашвили Г.А. Назначение и особенности ОРУ Учебно-методическое пособие для студентов. – Сочи.: РИЦ СГУТиКД, 2010
19. Пилосян Н.А., Абрамашвили Г.А. Основы гимнастической терминологии Учебно-методическое пособие для студентов. Сочи.: РИЦ СГУТиКД, 2010. - 303 с.
20. [Семёнов Л.П.: Советы тренерам. - М.: Физкультура и спорт, 1980.- 240 с.](#)
21. [Смолевский В.М.: Спортивная гимнастика. - Киев: Олимпийская литература, 1999. – 198 с.](#)
22. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика. Под редакцией Савельевой Л.А., Терехиной Р.Н.-М.: Человек, 2014. - 148с
23. Спортивная гимнастика В.Н.Смолевский, Ю.К. Гавердовский , Киев 1999 год.
24. Спортивная гимнастика. [Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, Программно-методический отдел. Сост.: Г. Индлер: - М.: Физкультура и спорт, 1977. – 130 с.](#)
25. Спортивная гимнастика. [Под общ. ред.: Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского: - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 200 с.](#)
26. Теория и методика гимнастики. Под редакцией В.И. Филипповича Москва, Просвещение 1971 год.
27. [Терехина Р.Н., Венгерова Н.Н., Люйк Л.В.: Гимнастика. - СПб.: Национальный гос. ун-т физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2009. -240 с.](#)
28. Терехина Р.Н., Крючек Е.С., Люйк Л.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика. – М.: Академия, 2013.- 288с.