

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Институт
Направление подготовки
Кафедра

Социально-гуманитарных технологий
Физическая культура
Спортивных дисциплин

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

Тема работы
Влияние партерной гимнастики на физические качества юных гимнасток

УДК 796.412.2- 057.874:372,361-047.37

Студент

Группа	ФИО	Подпись	Дата
16A21	Гуцал Кристина Игоревна		

Руководитель

Должность	ФИО	Ученая степень, звание	Подпись	Дата
Старший преподаватель КСД ФФК	Быконя Сергей Геннадьевич	Кандидат педагогических наук		

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ:

Зав. кафедрой	ФИО	Ученая степень, звание	Подпись	Дата
Спортивных дисциплин	Белоусов Андрей Валерьевич	Кандидат педагогических наук. Доцент		

Томск – 2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. Организационно-методические основы подготовки юных гимнасток на этапе начальной подготовки	5
1.1 Морфофункциональные особенности развития детей 6-7 лет	5
1.2 Характеристика этапа начальной подготовки	11
1.3 Структура тренировочных нагрузок юных гимнасток	16
1.4 Система контроля и зачетные требования к уровню физической подготовленности юных гимнасток 6-7 лет	29
ГЛАВА II. Задачи, методы и организация исследования	36
2.1 Задачи исследования	36
2.2 Методы и организация исследования	36
ГЛАВА III Структура динамики тренировочных нагрузок в группе начальной подготовки гимнасток 6-7 лет	40
3.1 Содержание и построение тренировочного макроцикла	37
3.2 Эффективность распределения объемов тренировочных нагрузок с преимущественной направленностью использования партерной гимнастики в экспериментальной группе и стандартной подготовки – в контр. группе	45
ВЫВОДЫ	49
Аннотация на иностранном языке	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	52
ПРИЛОЖЕНИЕ	54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современная художественная гимнастика предъявляет новые повышенные требования к различным видам подготовки спортсменок. Так, по данным Р.Н.Терехиной [38], современные тенденции развития спорта высших спортивных достижений основываются на необходимости учёта индивидуальных анатомо-физиологических и психологических особенностей спортсменов на всех, и особенно на начальных этапах спортивной тренировки. Сегодня поиск именно новых методических подходов к определению содержания тренировочных занятий является способом решения этой актуальной проблемы. Одним из передовых и перспективных направлений разработки данной научной проблемы, на наш взгляд, может быть поиск путей дифференциации и индивидуализации тренировочного процесса. Установлено, что ведущее место при организации тренировочного процесса отводится учёту индивидуальных особенностей занимающихся, которые, обеспечивают построение, содержание и структуру тренировочного процесса [3].

По мнению Базаровой.Н.А [4], в детско-юношеском спорте на первое место выходит не индивидуальный, а дифференцированный подход к построению тренировочного процесса, предполагающий учет особенностей для различных групп юных спортсменов, важных для построения тренировочных нагрузок, обучения технико-тактическим действиям, участия в соревнованиях. Художественная гимнастика – вид спорта, относящийся к категории сложно координационных. Спортивный результат гимнастки зависит от многих факторов, но особенно от развития у нее таких координационных способностей как чувство равновесия, координации, согласования двигательных действий, ритмичности, реактивности. Отметим постоянно растущую сложность предметной подготовки, что является одной из основных тенденций развития художественной гимнастики, и это способствует поиску эффективных методик обучения сложно-координационным движениям, быстрому и прочному приобретению навыков в работе с предметами [23].

Целенаправленное развитие и совершенствование физических качеств у девочек 6-7 лет дает возможность им значительно быстрее и рациональнее овладевать различными двигательными действиями, это способствует проведению наиболее качественного учебно-тренировочного процесса [1, 5].

Эти качества, которые позволяют юным гимнасткам успешно овладевать отдельными элементами упражнений и композиционными действиями без предмета и с манипулированием спортивными предметами, формируются на начальном этапе обучения в художественной гимнастике, то есть в дошкольном возрасте [4]. Поэтому одной из важных задач исследования было изучение влияния партерной гимнастики на характер изменений показателей физических качеств у юных гимнасток.

Объект исследования. Тренировочный процесс спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования. Структура тренировочных нагрузок у спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

Цель исследования. Выявление наиболее эффективной методики для улучшения результатов обучения у спортсменок-гимнасток на этапе начальной подготовки.

Гипотеза: предполагаем, что оптимальное использование в годичном цикле партерной гимнастики в тренировке юных гимнасток приведет к наибольшему росту результата, за счет своего специфического воздействия на физические качества, чем в свою очередь повлияем на скорость обучения, развитие координации и общую тренированность.

ГЛАВА I.

Организационно-методические основы подготовки юных гимнасток 6-7 лет на этапе начальной подготовки

1.1. Морфофункциональные особенности развития детей 6-7 лет.

Физиологически рациональная подготовка детей и организация тренировочного процесса на начальном этапе обучения должны учитывать своеобразие развития в данном сенситивно-критическом возрасте, которое заключается в интенсивном созревании структурных и функциональных элементов, определяющих становление произвольной регуляции поведения, формирование основ логического мышления, ориентацию на социальные нормы и требования.

Организму ребенка 6-7 лет свойственна незавершенность развития центральной нервной системы, зрительного, слухового анализатора, опорно-двигательного аппарата, недостаточно совершенные эндокринная и иммунная системы. Трудность обучения ребенка связана в основном с тем, что у детей этого возраста процессы возбуждения резко преобладают над процессами внутреннего торможения и детям трудно сосредотачиваться и сохранять внимание [38].

Младший школьный возраст 6 – 7 лет характеризуется равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но различна его интенсивность роста отдельных размерных признаков. Например, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем масса тела.

Очень подвижны суставы детей в этом возрасте, связки эластичны, также скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб ребенка сохраняет большую подвижность до 8 лет. Множество исследований показывают, то, что для роста подвижности во всех основных суставах благоприятен именно младший школьный возраст. Мышцы у детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, которые содержат в себе не большое количество жира и белка. Но при этом крупные мышцы детей развиты больше, чем мелкие. В данном возрасте почти полностью завершается

морфологическое развитие нервной системы, заканчивается структурная дифференциация нервных клеток и рост. Однако функционирование самой нервной системы характеризуется именно преобладанием процессов возбуждения [6, 7]. Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности.

Школьницы, которые занимаются художественной гимнастикой, отличаются от своих сверстниц относительно поздним скачком в росте тела и более поздними сроками полового созревания. Девочки, которые отобраны для занятий художественной гимнастикой, уже с 6-7-летнего возраста выделяются меньшим весом тела, по сравнению с обычными девочками.

Наибольшее увеличение веса тела у гимнасток происходит, так же как и у не занимающихся спортом девочек. Общий прирост веса тела от 6 до 17 лет больше у школьниц-не спортсменок, чем у гимнасток. С этим нельзя не согласиться, так как девочки, которые занимаются художественной гимнастикой, очень отличаются от сверстниц меньшим показателем окружности грудной клетки в каждом возрасте, а именно за счет меньшего подкожного жираотложения. Разносторонняя физическая нагрузка у спортсменок способствует: развитию мышц туловища, формированию правильной осанки и распрямлению грудной клетки. Отмечается то, что занятия художественной гимнастикой благоприятно влияют на увеличение мышечной силы в такие возрастные периоды, когда происходит замедление в темпе ее развития [15].

Скоростные возможности девочек, в художественной гимнастике с возрастом улучшаются не равномерно. Наиболее выраженное улучшение максимальной частоты в движениях происходит от 6 лет. Также развиваются скоростные и силовые способности у гимнасток, которые определяются прыгучестью. Возрастные изменения в подвижности суставов у гимнасток и у девочек, которые не занимаются спортом, имеют очень схожую направленность в развитии, но, гибкость у гимнасток улучшается в наиболее продолжительный период. Художественная гимнастика как никакой другой вид

спорта, развивает координацию движений у ребенка. В процессе развития и под влиянием занятий этим спортом, координация движений у девочек значительно лучше по сравнению с девочками, которые не занимаются спортом. Наибольшее улучшение координации движений происходит в возрасте с 6 лет [8, 9]. Вследствие всего вышесказанного именно возраст 6-7 лет является наиболее благоприятным для развития физических и двигательных способностей в этом выбранном виде спорта.

Развитие в младшем школьном возрасте идёт относительно и равномерно, также постепенно должны повышаться тренировочные требования. Практически все сказанное об этом возрасте имеет отношение и к этому, но есть и своеобразие. А именно происходит существенное изменение двигательной функции. По многим параметрам двигательная функция достигает высочайшего уровня, именно поэтому создаются наиболее благоприятные прогнозы для развития и обучения физических качеств. Необходимо, именно, эффективно использовать данный период для обучения новым, в том числе и сложным движениям, а также активировать работу по развитию гибкости, специальных физических качеств, особенно ловкости, быстроты. Также, значительного развития достигает и кора головного мозга. Все большее значение в обучении приобретает именно словесный метод. Силовые и статические упражнения вызывают у маленьких гимнасток быстрое утомление, лучше воспринимаются кратковременные силовые и скоростные упражнения. В тренировке целесообразно соблюдать скоростной и силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объёме [25].

Знание всех основных возрастных особенностей детей 6-9 лет позволяет не только хорошо оценить уровень подготовки ребенка к спорту, но и сделать соответствие его реальных умений с потенциальными возможностями спортсменки. В плане социального развития дети 6-7 лет уже могут хорошо общаться с взрослыми и со своими сверстниками, знают общие правила общения, что очень важно при занятии в группах; дети хорошо ориентируются в знакомой и в незнакомой обстановке; способны управлять своим поведением;

они стремятся быть первыми и хорошими, очень огорчаются при неудаче; резко реагируют на изменение настроения и отношения к ним у взрослых [17].

Что касается организации деятельности, то дети 6-9 лет способны воспринимать инструкции, по ним выполнять задания и даже если поставлена задача и цель выполнения какого либо действия, то они все же нуждаются в организующей преподавательской помощи, также они уже могут распланировать свою деятельность, а не хаотично действовать, методом ошибок и проб, но все же алгоритм сложных и последовательных действий самостоятельно выработать еще не могут, дети данного возраста способны сосредоточиться и без отвлечений работать по инструкции тренера 10 минут, затем им потребуется хороший отдых а также изменить вид деятельности; они способны оценивать качество своей работы на тренировке и при этом ориентируются на положительные оценки и нуждаются в них, дети способны самостоятельно вносить коррективы по ходу своей деятельности и исправить ошибки [17].

Развитие внимания: шестилетки способны к произвольному вниманию, однако устойчивость его еще не велика примерно 10-15 минут, она зависит от индивидуальных особенностей ребенка и условий. Количество одновременно воспринимаемых объектов 1- 2, преобладает продуктивность, произвольная память, произвольная память резко повышается при активном восприятии, дети способны самостоятельно поставить задачу и принять ее, проконтролировать выполнение данной задачи при запоминании словесного материала и при запоминании наглядного; им легче запоминать наглядный образ, чем словесный; дети способны овладеть приемами логических запоминаний, но они не способны четко и быстро переключать свое внимание с 1 вида деятельности на 2.

Развитие мышления. Наиболее характерно наглядное и образное и действенное и образное мышление, им доступна форма логического мышления [17].

Зрительно-пространственное восприятие. Дети способны различать расположение деталей, фигур на плоскости и в пространстве. Способны различать и определять простую геометрическую фигуру;

Зрительно-моторные координации. Способны срисовывать простые фигуры, буквы, пересекающиеся линии, цифры, пропорции, соотношения штрихов.

Слухо-моторные координации. Дети способны воспроизводить, различать несложные ритмические рисунки; способны выполнить с музыкальным сопровождением ритмичные движения.

Развитие движений. В этом возрасте дети очень уверенно овладевают элементами технических движений; они способны к точным, самостоятельным и ловким движениям, которые производятся под музыку, со всей группой детей; способны осваивать и реализовать сложнокоординированные движения при занятии спортом; способны выполнять сложнокоординированные гимнастические упражнения; способны к выполнению простейшего графического движения.

Личностное развитие, самосознание, самооценка. Дети этого возраста осознают свое положение в обществе со сверстниками и взрослыми; стремятся соответствовать требованию взрослого и стремятся к достижениям в своем виде деятельности; самооценка в разных видах деятельности может существенно отличаться. Дети в этом возрасте не способны к правильной самооценке. Она в значительной мере зависит от оценки педагога-тренера.

В.М. Войтов описал три уровня социально-психологической адаптации при поступлении ребенка в спорт-школу.

Высокий уровень адаптации. Ребенок положительно относится к тренировкам, требования воспринимает адекватно, материал усваивает легко, глубоко и полно; решает усложненные задачи; прилежен, внимательно слушает указания и объяснения тренера, выполняет поручения без лишнего контроля; проявляет большой интерес к самостоятельной работе; занимает в группе благоприятное статусное положение.

Средний уровень адаптации. Положительно относится к тренировкам, посещение не вызывает отрицательных переживаний; воспринимает материал, если тренер излагает его подробно и наглядно; усваивает основное содержание учебных программ; самостоятельно решает типовые задачи; бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интересным; общественные поручения выполняет добросовестно; дружит со многими из группы.

Низкий уровень адаптации. Ребенок отрицательно или индифферентно относится к тренировкам, нередко жалобы на нездоровье, доминирует подавленное настроение, наблюдается нарушение дисциплины, объясняемый тренером материал усваивает фрагментарно, самостоятельная работа с затруднена, при выполнении самостоятельных заданий не проявляет интереса, ему необходим постоянный контроль, систематические напоминания и побуждения со стороны тренера и родителей, сохраняет работоспособность и внимание при удлинённых паузах для отдыха, близких друзей не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть детей из группы.[6]

Согласно классификации Э.М. Александровской, Л.А. Ждановой и других, выделяют полную, неполную адаптацию, дезадаптацию спортсменов.

Полная адаптация наступает у большинства детей (50%) в течение двух первых месяцев тренировки. Тренировочная активность у них носит постоянно выраженный характер; они добросовестно выполняют все требования тренера, доброжелательны, быстро приобретают друзей.

Мотивы поведения. У детей появляется интерес к новым видам деятельности; интерес к миру взрослого и дети стремятся быть похожим на них; проявляется познавательный интерес; устанавливаются и сохраняются положительные взаимоотношения со сверстниками.[21]

Почему-то почти у каждого родителя бытует мнение, что их ребенок в спорте будет лучшим. Когда оказывается, что их сообразительный и одаренный ребенок почему-то не справляется с требованиями тренера, многие родители чувствуют себя разочарованными в своих ожиданиях. На детскую

голову обрушиваются упреки: «не стараешься, не усидчивый, растяпа». Но не только родители, но и сам ребенок предполагал, что будет хорошо заниматься.

У любого ребенка может сложиться впечатление, что его перестали любить. Отношение родителя ни когда не должно изменяться в связи с неудачами или успехами своего ребенка, более того, каждый родитель должен пытаться показать что это временный характер неудачи и что он, несмотря ни на что, остается любимым. Конечно же силу и волю к победе спортсмену должен прививать и тренер. Тренер должен не обзывать ребенка нелепым прозвищем, даже если он что-то плохо делает. Преподаватель должен быть внимательным к своим подопечным, так как от него зависит дальнейшие спортивные достижения ребенка и правильное его психическое развитие.[21]

1.2. Характеристика этапа начальной подготовки

Подготовка в художественной гимнастике строится на базе гибкой научно обоснованной Целевой комплексной программы долговременного действия с учетом тенденций развития мирового спорта в целом и художественной гимнастики в частности. (Терехина Р.Н., Крючек.Е.С., Винер-Усманова.И.А [38]) В рамках исследований разработаны следующие методические положения для успешной подготовки гимнасток, они включают в себя :

- построение программы с учетом принципов воспитывающего обучения, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки гимнасток;
- использование единой педагогической системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.
- формирование целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- внедрение оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

- применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;
- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла;
- соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена[2].

Программа для работы с гимнастками на этапе начальной подготовки разработана на основе следующих принципов:

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

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

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

вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе)[10, 16, 20].

Процесс развития специальных двигательных качеств в художественной гимнастике представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия. Для решения задач программы по художественной гимнастике необходимо использовать разнообразные **методы и приемы:**

- 1) **Словесный** - команды и распоряжения (эффективны эмоциональные сигналы), указания и инструктаж (максимально кратко и точно), описания и объяснения (объяснения предпочтительнее описания), пояснения и сравнения (целесообразны образные сравнения), обсуждение и оценка, убеждение и понуждение (убеждение предпочтительнее понуждения), самоотчеты и самооценки (эффективны графические отчеты), лекции и беседы;
- 2) **Наглядный** - показ тренера и гимнасток, фото и кинопоказ, графическое изображение (виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный);
- 3) **Практический** - целостного и расчлененного упражнения (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), упрощенного и усложненного упражнения (у опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.), стандартного и переменного упражнения (меняются условия и количественные компоненты движений), игровой, круговой и самостоятельный (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);
- 4) **Физической помощи** – тренера, соученицы, тренажера (виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения);
- 5) **Ориентировочной помощи** – зрительной, слуховой, тактильной (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители);

- б) **Идеомоторный** – представление , мысленное воспроизведение, мысленная тренировка (при разучивании, отработка, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности);
- 7) **Музыкальный** - выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты (позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц) [11 , 12].

Целью начального этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике является: выявление способных детей и основательное осуществление начальной подготовки - заложить прочный фундамент.

Задачи начальной подготовки детей 1 года обучения (НП-1), представляют собой:

- Набор детей для занятий художественной гимнастикой не имеющих медицинских противопоказаний к этому. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные , с хорошими данными физического развития, гибкие, ловкие, с хорошей координацией движения, чувством ритма, положительной внешней и внутренней мотивацией.
- Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.
- Развитие физических качеств и способностей, характерных для квалифицированных гимнасток - координации движений, гибкости, растяжки, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости, устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств.
- Обучение основам выполнения элементов художественной гимнастики
- шпагат, мостик, корзиночка, лодочка, волны, вращения, прыжки.
- Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке и по элементам художественной гимнастики.[18 , 14].

1.3. СТРУКТУРА ТРЕНЕРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК С НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.

Согласно определению Л. П. Матвеева [27], понятие структуры тренировочных нагрузок выражает относительно устойчивый порядок объединения параметров тренировочной нагрузки, их логическое соотношение и взаимосвязь друг с другом. На начальной стадии многолетней тренировки юных спортсменов основным при планировании нагрузок является соотношение средств общей и специальной подготовки, а также удельный вес упражнений различной направленности.

Тренировочная нагрузка – это дополнительная по сравнению с покоем степень функциональной активности организма, приносимая выполнением упражнения, а так же степень переносимых при этом трудностей [14 , 32].

Л.П. Матвеев [28] отмечает, что общая величина нагрузки производна от ее объема и интенсивности. «Объем нагрузки» относится к ее протяженности во времени и суммарному количеству работы, выполняемой в процессе упражнения или ряда упражнений. «Интенсивность нагрузки» связана с напряженностью работы и степенью ее концентрации во времени.

Понятие объема тренировочной нагрузки относится, прежде всего, к длительности воздействия, а интенсивность – к силе воздействия. К показателям объема с «внешней» стороны относятся: время, занятое выполнением упражнения, метраж или километраж преодоленной дистанции. Общий вес отягощений. Общее число движений. С «внутренней» стороны: общая пульсовая стоимость упражнения, энергетическая стоимость упражнения. К показателям интенсивности с «внешней» стороны относятся: скорость движения, скорость преодоления дистанции, разовый вес отягощения, темп движений. С «внутренней» стороны: пульсовая интенсивность упражнения, энергетическая интенсивность упражнения [14 , 29 , 30].

Соотношение объема и интенсивности нагрузки характеризуется обратнопропорциональной зависимостью: чем больше объем нагрузки, тем

меньше ее интенсивность, и наоборот, чем больше интенсивность нагрузки, тем меньше ее объем [28].

Объем нагрузки характеризуется количественной мерой выполняемых движений, а интенсивность – их напряженностью.

М.Г Гафарова [19] считает, что объем и интенсивность – это характеристики внешнего проявления нагрузки. При этом рекомендуется ориентироваться на три условно выделяемых уровня интенсивности физических нагрузок, определяемых по ЧСС.

Первый уровень – докритическая интенсивность – ЧСС в пределах 120-140 уд./мин. Выполнение физической нагрузки обеспечивается за счет аэробного энергообеспечения.

Второй уровень – критическая интенсивность, где ЧСС в пределах 150-165 уд./мин. Работа осуществляется за счет смешанного образования энергии при участии аэробных и анаэробных механизмов.

Третий уровень – сверхкритическая интенсивность, где ЧСС составляет 170 уд./мин и выше преобладают анаэробные источники энергообеспечения. Результатом воздействия нагрузки на занимающихся является реакция организма на выполненную работу. Показателем реакции является величина ЧСС. Верхняя граница ЧСС после интенсивной нагрузки для гимнасток считается 177-180 уд./мин. Работой средней интенсивности считается такая, которая вызывает ЧСС 145-150 уд./мин, и низкой 120-130 уд./мин [26].

Продолжительность интервалов отдыха между физическими нагрузками оказывает влияние на направленность и величину этих нагрузок. Педагогу рекомендуется учитывать четыре качественно различных интервала отдыха:

Полные интервалы – продолжительность отдыха соответствует полному восстановлению работоспособности организма к началу очередной нагрузки;

Неполные интервалы, где очередная нагрузка выполняется в период почти восстановленной работоспособности (60-70 % от исходного уровня);

Сокращенные интервалы – повторное выполнение очередной физической нагрузки проводится в фазе значительно сниженной работоспособности;

Удлиненные интервалы, где каждое очередное выполнение физической нагрузки происходит после отдыха, в полтора-два раза превышающего продолжительность полного интервала.

С гимнастками целесообразно использовать все выше перечисленные интервалы отдыха, в зависимости от структуры тренировки.

Холодов Ж.К. [40] предлагает следующее деление нагрузки, по величине: на малые, средние, значительные (около предельные) и большие (предельные).

Ашмарин Б.А. [39] и Матвеев Л.П. [39] утверждают, что все нагрузки по величине воздействия на организм человека могут быть разделены на восстановительные, поддерживающие и развивающие.

К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, характеризующиеся высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывающие значительный уровень утомления. К поддерживающим нагрузкам относятся средние , а к восстановительным малые.

Нагрузки направленностью на сложнокоординационные упражнения необходимо включать в тренировочный процесс начальной группы подготовки у гимнасток, так как сложнокоординационные упражнения одно из важнейших качеств, определяющих результативность тренировочных и соревновательных нагрузок. Художественная гимнастика - сложно координированный вид спорта. Особенностью мастерства в художественной гимнастике является овладение сложной и тонкой координацией движения, умение передавать не только общий характер движения, но и его детали.

По определению Холодова Ж. К и В.С.Кузнецова, под двигательными координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Координационные движения еще называют: сноровкой, ловкостью, статокINETической устойчивостью. Афферентные сигналы к вестибулярному

центру поступают от рецепторов глаз, желудка, мышц и рецептивных полей вестибулярного аппарата, которые позволяют определить положение тела в пространстве и координировать движения различных мышечных групп. К динамической устойчивости относят способность противостоять укачиванию[40].

Специфика адаптационных реакций организма гимнасток при выполнении соревновательных композиций (во время тренировок) длительность которых согласно правилам соревнований не превышает 90 секунд, характеризуется большой и максимальной мощностью (интенсивностью), когда частота сердечных сокращений очень быстро нарастает и достигает околопредельной, а в ряде случаев и предельных величин. Поэтому сложнокоординационные упражнения в композиции выполняются на фоне интенсивных биоэнергетических и психофизиологических процессов и связанных с ними высоким уровне порога анаэробного обмена и частоты сердечных сокращений (ЧСС)[16, 24, 25].

В лабораторном эксперименте профессора кафедры гимнастики Земскова Е.А, принимали участие 5 гимнасток в возрасте 7 лет, тренирующихся по программе 2 юн. разряда. Для определения пульсовых режимов, характера изменения ЧСС гимнастки выполняли две нагрузки: произвольную соревновательную композицию с обручем и прыжки через скакалку. Время выполнения физических нагрузок было практически одинаковым и составляло 90 секунд, что соответствовало требованиям международных правил соревнований по художественной гимнастике. С помощью спорттестера "POLAR Accurex Plus" каждые 5 секунд регистрировалась текущая ЧСС. В ходе эксперимента было зафиксировано 10 пульсограмм. Тем самым моделировались реальные пульсовые режимы. Результаты исследований были обработаны методами математической статистики. Достоверность различий оценивалась стандартным методом по критерию Стьюдента.

Результаты исследования определили динамику изменения показателя частоты сердечных сокращений в процессе выполнения композиции с обручем.

В ней можно было выделить 3 участка:

1. Интенсивное нарастание пульса до 177 уд./мин. к 20 секунде
2. Относительно равномерное и плавное увеличение пульса до максимального значения 192 уд./мин. к 65 секунде работы
3. Устойчивое сохранение ЧСС на максимальном уровне в течение 25 секунд до окончания выполнения соревновательной композиции.

Были выявлены индивидуальные особенности динамики ЧСС по абсолютным показателям пульса и характера его изменения. У гимнастки, показатели пульса которой существенно превышали среднее значение, изменения ЧСС характеризовались быстрым его нарастанием до максимального значения 198 уд./мин. и последующим выполнением упражнения на фоне 198-202 уд./мин. в течение 50 секунд с последующим незначительным его снижением до 195 уд./мин. за 10 - 15 секунд до окончания композиции.

У другой же гимнастки с минимальными значениями пульса в динамике отмечается фаза интенсивного увеличения пульса до 170 уд./мин. к 30 секунде и фаза равномерного плавного повышения ЧСС до 185 уд./мин. непосредственно к окончанию выполнения композиции.

В наблюдаемых случаях сложнокоординационные упражнения, определяющие состав композиции, в основном выполнялись на фоне изменения ЧСС в зоне 180-200 уд./мин.

Из данного эксперимента можно сделать вывод, что гимнасткам на любом этапе подготовки необходимо развивать сложнокоординационные качества.

При развитии координационных способностей за основу приняли методику Н.В.Хомяковой. В своей методике он предложил применение на начальном этапе обучения специальных упражнений, направленных на устранение моторной асимметрии, что будет содействовать гармоническому развитию гимнасток, более полному проявлению координационных способностей и позволить в дальнейшем достигать более высоких результатов.

Л.П.Матвеев [39] предлагает воспитание двигательных- координационных способностей идя по двум основным линиям:

Первая линия реализуется непосредственно в процессе разучивания новых двигательных действий, путём последовательного решения новых двигательных задач, вытекающих из необходимости согласования движений и преодоления помех ,которые возникают на начальных этапах формирования двигательных умений. Вторая линия в методике воспитания двигательных- координационных способностей характеризуется введением фактора необычности при выполнении действий, предъявляющего дополнительные требования к координации движений. Координационные способности в художественной гимнастике проявляются в способности гимнастки выполнять упражнения свободно, легко, изящно, а также точно и экономично. Координация тесно связана с развитием силы, быстроты и выносливости.

В процессе технической подготовки гимнасткам необходимо не только овладеть сложной координацией движений, но и научиться сохранять её в различных изменяющихся условиях, что имеет большое значение в их спортивной деятельности.

Координация немислима без развития суставно–мышечной чувствительности, способствующей образованию тонкой двигательной дифференцировки. Поэтому гимнасткам необходимо систематически выполнять новые, всё более сложные, упражнения в различных условиях.

Для развития координации движений использовали танцевальные движения, акробатические и гимнастические упражнения. Но лучшим средством послужили упражнения художественной гимнастики, особенно с предметами, а также элементами танца, которые способствовали развитию координации движений ,ориентировки в пространстве и во времени [26].

Правила соревнований с учетом современных тенденций развития художественной гимнастики предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной

музыкальности ее построения. Чтобы решить эти задачи необходимо использовать в работе различные средства, такие как:

Основные - без предмета (Приложение 1. Таблица №1) .Это - равновесия, наклоны, повороты, прыжки, волны - взмахи; акробатические элементы , шаги - бег; танцевальные и партерные движения. В последнее время на соревнованиях мирового класса упражнение без предмета не проводится, но именно оно является базой всей художественной гимнастики. Все упражнения выполняются под музыку (продолжительность от 75 до 90 секунд) и характеризуются свободным перемещением гимнастки по коврику (13x13 м), выполняющую упражнения, связанные с искусством владения своим телом и синхронной работой с предметом. Основой для выполнения практически любых элементов в художественной гимнастике является гибкость и растяжка. Создание этой базы и является основной задачей для тренера начинающей гимнастки. Заставить своё тело двигаться в любых направлениях практически без ограничений – это фундамент на котором строится, а в последствии отшлифовывается весь богатый арсенал этого прекрасного вида спорта.

Предметная подготовка – это формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.(Приложение 2.Таблица №2).

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

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

Разработка и внедрение программ по художественной предполагает реализацию **лично-развивающих подходов**:

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

Личностно-ориентированного - организация занятий с учетом потребностно-мотивационной сферы, направленных на усиление личной заинтересованности в приобретении знаний о собственном организме, здоровье и понимание влияния на него физических упражнений;

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

Интегративного – проведение занятий, которые в содержание программного материала по физическому воспитанию включают компоненты творческой, художественной, музыкальной деятельности, обеспечивающие гармоничное развитие физических, духовных, нравственных, эстетических основ личности.[13, 21,23].

По мнению Курьсы В.Н [25], значимым является подход, который ориентирует воспитательный и образовательный процесс в художественной гимнастике на

разностороннее развитие личности и ее самоопределение во время творческого овладения двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

В программе по художественной гимнастике предусматривается реализация следующих видов и компонентов, которые входят в содержание спортивной подготовки гимнасток (Приложение 3. Таблица № 3) :

- **физическая подготовка** - общефизическая (повышение общей дееспособности), специально-физическая (развитие специальных физических качеств), специально-двигательная (развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами),

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

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

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

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

- **соревновательная (интегральная)** - соревнования, модельные тренировки, прикидки (приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений)[32].

Общая физическая подготовка

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

1. Общеразвивающие упражнения:

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

7. Игры и игровые упражнения:

Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

Что касается специальной физической подготовки у юных гимнасток, то она занимает более высокое требование на данном этапе, так как идет формирование базы и определенных понятий у ребенка.

В состав ОФП входят упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия:

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 1800-3600 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений: Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него).

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

Что касается этапа начальной подготовки, то данный этап охватывает дошкольный (4-6 лет) и младший школьный возраст (7-8 лет). Возраст характеризуется: интенсивным ростом и развитием всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Главной целью в ранних занятиях физической культурой и спортом - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения. Основными **средствами** начальной подготовки являются.(Приложение 4.Таблица №4):

1. Упражнения в ходьбе: спортивная, на носках; шаги: перекатный, мягкий, пружинный высокий.
2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.
3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.
4. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, мячом, лентой.
5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом и лентой, развивающие мелкую моторику.
6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.
7. Подвижные и музыкальные игры.
8. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей, выполнение норматива: I юношеский разряд.

1.4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК 6-7 ЛЕТ

Успех в работе каждого тренера в целом во многом зависит от качества выбора средств и методов, грамотно построенной методики тренировки. Поэтому в тренерской работе необходимо совершать своевременный мониторинг физического и функционального состояния спортсмена при помощи тестов и других объективных средств контроля и оценки способностей и подготовленности.

Необходимо давать оценку специальной физической подготовленности, технико-тактической подготовленности, оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях [34 , 37]. Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера преподавателя.

В группах начальной подготовки 1 года обучения в конце учебного года проводится открытый урок. Учащиеся групп начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения в течение учебного года принимают участие не менее чем в 2-3 соревнованиях местного уровня и участвуют в сдаче контрольных нормативов. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения юными гимнастками программы. В настоящее время физическую подготовку принято делить на общую и специальную[39 , 40].

Общая физическая подготовка (ОФП) является фоновым видом подготовки в гимнастике. Именно с ОФП начинается работа с юными спортсменами. В дальнейшем же ОФП становится важным поддерживающим средством тренировки и для квалифицированных гимнасток. ОФП предполагает разностороннее комплексное воздействие упражнений на организм спортсмена, совершенствование способностей необходимых для достижения высоких спортивных результатов, совершенствование его двигательных качеств и через них создание "функциональной базы" общего характера, оздоровление организма, создание условий для активного отдыха. ОФП не только

способствует повышению физической подготовленности спортсмена, но и ускоряет освоение специальных двигательных качеств.[14 , 30-32]. При планировании ОФП из большого набора средств необходимо выбирать наиболее оптимальные, которые могут обеспечить эффективное воздействие на организм спортсмена на каждом этапе подготовки.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный педагогический процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта[40 , 39].

Лисицкая Т.С [26], освещая вопросы СФП, отмечает тот факт, что чем выше работоспособность спортсмена, тем лучше и прочнее он воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним адаптируется, достигает более высокого уровня мастерства и развития двигательных качеств.

Решая основные задачи, такие как: увеличение показателей силы, силовой выносливости, развитие общей выносливости, ловкости, возможно и необходимо параллельно решать сопутствующие задачи физической подготовки. Воспитание правильной осанки, повышение способности концентрировать внимание и усилия на определенных группах мышц, воспитывать волю к проявлению максимальных усилий, улучшение эластичности и подвижности суставов, развитие способности к проявлению взрывной силы, а также воспитание силы воли и решительности.

Средства СФП должны быть максимально приближены по динамическим характеристикам и режиму работы организма к условиям спортивной деятельности. Это требование выражается в так называемом принципе динамического соответствия, который предусматривает в качестве критериев сходства тренировочных средств с основным спортивным упражнением такие показатели, как амплитуда и направление движения, максимум усилия и время его проявления, режим работы мышц. В зависимости от этапа подготовки и

квалификации спортсмена процентное распределение времени, отводимое на ОФП и СФП различно, но данные разделы присутствуют на протяжении всего многолетнего периода подготовки спортсмена. Каждый вид спорта располагает достаточным количеством средств СФП, соответствующих основному спортивному упражнению по тем или иным критериям. Однако, как отмечают специалисты, необходимость сохранять тренировочный потенциал нагрузки требует присутствия в ее составе заданий не только соответствующих, но и превышающих по соревновательным усилиям, по времени его выполнения и мощности метаболических процессов, обеспечивающих работоспособность организма.

По мнению специалистов освещающих вопросы подготовки спортсменов в гимнастике, физические качества, необходимые в данном виде спорта "...определяются потребностями манипуляции с собственным телом..." К занимающимся художественной гимнастикой, предъявляются особые требования, отражающие специфику вида спорта [Использование экстраординарных, искусственных рабочих положений (шпагаты, мосты, выворотные положения стоп и кистей рук) требует от спортсменок большой подвижности в суставах, гибкости. Недостаточная подвижность в суставах может ограничить проявления качества силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энерготраты и снижая экономичность работы, что зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок [33 , 34].

В художественной гимнастике на каждом этапе подготовки существует набор элементов, которые гимнастка должна продемонстрировать в соревновательной композиции. Выполнение данного требования на соревнованиях контролирует бригада судей, оценивающих композиционную сложность упражнения. Так при недостаточной амплитуде движений ни один элемент не будет засчитан. (Художественная гимнастика : Правила судейства ,2013-2016).

Таким образом, без достаточного развития гибкости невозможно выполнить данное требование правил соревнований. Следует отметить, что различают две формы проявления гибкости: активную и пассивную. Активная гибкость характеризуется величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений, благодаря своим мышечным усилиям; пассивная, характеризуется максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил. В соревновательных композициях гимнасток, в наибольшей степени проявляется активная гибкость, но продемонстрировать ее спортсменка может только при условии достаточного уровня развития пассивной гибкости, а также определенного уровня силовых способностей.

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях, амплитуда движений. Разницу между показателями активной и пассивной гибкостью Ю.В.Верхошанский называет "резервной растяжимостью" или "запасом гибкости". В работах специалистов (Апанасенко Т.Л., 1985; Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В., 1990; Говорова М.А., Плешкань А.В., 2001; Кувшинникова С.А., Лисицкая Т.С. [26] , занимающихся данным направлением можно встретить такие определения, как "общая" и "специальная" гибкость. Общая гибкость определяет подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Предметом особого внимания в художественной гимнастике является специальная гибкость - это предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Преподаватель обязан постоянно вести контроль за тем как гимнастки переносят нагрузку. Необходимо учитывать пульс, внешние признаки утомления, частоту дыхания, и др.

В таблице №5 представлены внешние данные утомления и переутомления.

Таблица 5

Признак	Проявление
Окраска кожи	Побледнение или покраснение
Потливость	Резкая, общая, чрезмерная
Координация движений	Нарушается в беге, ходьбе, при выполнении
Внимание	Отсутствие интереса, трудность восприятия команд, показа упражнений, рассеянность.
Дыхание	Учащенное, одышка, аритмичное, дыхание ртом, и др.
Самочувствие	Плохое, нежелание заниматься и пр.

Автор Холодов Ж.К. [40] утверждают, что перед тем, как начать систематические занятия физическими упражнениями, необходимо проверить исходный уровень тренированности. Работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем определяет уровень подготовленности организма. Для оценки этих систем существует достаточно много функциональных проб и точных методов. Главной задачей тестов является — определение реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

Пульс является наиболее доступным показателем для определения деятельности сердечно-сосудистой системы. По пульсу в положении сидя (в покое) можно приблизительно оценить состояние сердца.

Контроль следует подразделять на оперативно-текущий, проводимый непосредственно на тренировке, и этапный, когда фиксируются результаты педагогической деятельности в течении года.

Использовать необходимо следующие методы контроля: опрос, измерение и наблюдение. Контрольные упражнения должны подбираться с таким расчетом, чтобы в комплексе всесторонне характеризовать подготовку гимнасток. Во

время тренировок следует осуществлять строгий контроль за объемом и интенсивностью нагрузок, с тем, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма гимнасток группы начальной подготовки.

Следует отметить, что только комплекс самых разных показателей может достоверно характеризовать состояние здоровья и тренированности организма. Поэтому всем спортсменкам необходимо проходить минимум 2 раза в год врачебный контроль и вести дневник самоконтроля.

Карпенко Л.А. рекомендует следующие тесты по определению координационных способностей: согласование движений, равновесие, воспроизведение ритма, проба Озерецкого, теппинг-тест, РДО ошибка реакции.

Анализ изученной научно-методической литературы свидетельствует о том, что успешная тренировка юных гимнасток 6-7 лет зависит от четкой организации тренировочного процесса, от грамотного планирования подготовки. Которое в свою очередь состоит из точного выбора основных средств, методов и распределения их по дням недельного цикла, подбора недельных циклов определенной направленности на этапах, определение нагрузок по этапам, периодам и на год. Разумное изменение объема, интенсивности нагрузок, регулирование психического напряжения, обеспечение необходимого соотношения основных тренировочных средств и методов, а также оптимального соотношения функциональных возможностей девочек тренировочной нагрузке и составляют основу системы управления процессом подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для группы на этапе начальной подготовки представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
1	2	3
Гибкость	И.П-сед.ноги вместе. Наклон вперед.фиксация 5 счетов.	"5" - плотная складка, Наклон вперед колени прямые Фиксация "4" - при наклоне вперед положения 5 счетов кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3"- при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках, со сгибанием ног	"5" касание стопами до лба. "4"- до 5 см. "3"- 6-9см.
Гибкость	И.П-стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение назад.	«5»-45 «4»-30 «3»-20
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны.	«5»- удержание положения в течении 6 сек. «4» - 4 секунды «3» - 2 секунды
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-балльной системе (легкость)

Данные тесты предназначены для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения. (<http://gymnastnsk.ru/oshkole/obrazovatelnye-standarty/>).

ГЛАВА I. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.

2.1. ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ.

В исследовании были поставлены задачи:

1. Выявить распределение общего объема нагрузки в макроцикле.
2. Составить планы тренировок с преимущественной направленностью использования партерной гимнастики.
3. Определить эффективность методики и разработанных планов тренировки гимнасток.

2.2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.

Для решения вышеперечисленных задач были использованы следующие методы:

1. Анализ и изучение научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Контрольные испытания;
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической статистики.

1. АНАЛИЗ И ИЗУЧЕНИЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

Для получения объективных сведений по изучаемым вопросам, выяснения решаемой проблемы изучались литературные источники о планировании учебно-тренировочного процесса спортсменок занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки, и структуре динамики тренировочных нагрузок. Всего было проанализировано 40 литературных источников отечественных авторов.

2. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ.

Наблюдение проводилось за содержанием тренировочного процесса

юных гимнасток на этапе начальной подготовки, за техникой выполнения упражнений, структурой тренировочных нагрузок.

3. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ.

В учебно-тренировочном процессе было проведено 2 тестирования. Первое в начале эксперимента, второе в конечной стадии эксперимента. Определение эффективности методики и разработанных планов тренировок с преимущественным направлением использования партерной гимнастики для гимнасток в группе начальной подготовки: контрольной и экспериментальной, проводилось по следующим тестам:

Таблица №7

Название теста	Тест на физическое состояние
1. Двойные прыжки через скакалку (сек)	Скоростно-силовые способности
2. Прыжок с места (м)	
3. И.П. - стойка на полупальцах руки в стороны. на возвышенности, на одной ноге. (сек)	Координационные способности
4. «Мост» на коленях с захватом руками о пятки (см)	Гибкость: подвижность позвоночного столба
5. Поперечный шпагат с возв. 40 см. по одной прямой (см)	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов

4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ.

Педагогический эксперимент проводился с целью выявления наиболее оптимального использования в макроцикле партерной гимнастики, что приведет к более эффективному росту результата, дополнению в структуру тренировочных нагрузок на этапе начальной подготовки гимнасток.

В контрольной и экспериментальной группе, тренировки проводились 3 раза в неделю по 2 часа. В экспериментальной группе во время эксперимента

большее внимание уделялось методу партерной гимнастики. В контрольной группе методика тренировки не менялась.

Контрольная группа работала по общепринятой методике, экспериментальная – по методике предложенной К.И. Гуцал.

Таблица 8

Планирование подготовки гимнасток на этапе начальной подготовки.

Подготов. период	Соревноват. период	Подготов. период	Соревноват. период	Восстановит. период
Сентябрь Октябрь	Ноябрь Декабрь	Январь Февраль	Март Апрель Май	Июнь Июль Август

Эксперимент проводился на базе МБУ ДО ДЮСШ № 15.

5. МЕТОДЫ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ.

Статистическая обработка проводилась с помощью методов, описанных в специальной литературе [28]. Расчеты выполнялись по следующим формулам:

Среднее арифметическое значение:

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n};$$

Среднее квадратическое отклонение:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n - 1}};$$

Ошибка среднего арифметического значения:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}};$$

Достоверность различий (P) между двумя выборочными арифметическими значениями для двух связанных выборок определялась при помощи параметрического критерия Стьюдента и считалась существенной при 5% уровне значимости, (вероятность 0,95%), что является общепринятым в педагогических исследованиях.

$$t_{расч} = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\sigma_1^2 + \sigma_2^2}} \times \sqrt{n}$$

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.

В исследовании приняло участие 14 гимнасток, 7 человек в экспериментальной группе и 7 в контрольной.

На 1 этапе был проведен анализ научно-методической литературы. В результате чего была выбрана методика проведения тренировочных занятий с юными гимнастками .

В экспериментальной группе предполагается выполнение партерной гимнастики во время тренировочного процесса. В контрольной группе учебно-тренировочные занятия будут проводиться по стандартной схеме. На основе этой методики были составлены комплексы упражнений партерной гимнастики для проведения эксперимента (Приложение5.Таблица 9). Также на 1 этапе было проведено тестирование уровня физической подготовки двух групп. Результаты представлены в таблицах (Приложение6.Таблица10). Выявлено, что контрольная и экспериментальная группы находятся примерно на одном уровне физической и функциональной подготовленности.

На втором этапе методика была внедрена в тренировочный процесс экспериментальной группы. В экспериментальной группе большее внимание уделялось упражнениям партерной гимнастики. В контрольной группе – не использовались такие упражнения.

На третьем этапе было проведено заключительное тестирование уровня физической подготовленности юных гимнасток, и сравнение двух групп: контрольной и экспериментальной. Результаты представлены в таблицах (Приложение 7.).

Все результаты исследования были обработаны с помощью методов математической статистики.

ГЛАВА III. СТРУКТУРА ДИНАМИКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК 6-7 ЛЕТ

3.1. СОДЕРЖАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО МАКРОЦИКЛА

Макроцикл – это большой тренировочный цикл от 3-4 месяцев до полугода, года и более [49], связанный с развитием и стабилизацией спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов и мезоциклов.

Планирование у гимнасток начальной подготовки предполагает знание объема тренировочных нагрузок, их направленности, содержания и построения в зависимости от длительности тренировки. Важнейшими компонентами тренировочного занятия являются физические упражнения, их количество, последовательность выполнения, вид нагрузок, а главное используемые методы в процессе спортивной подготовки[11,33].

Наиболее часто встречающиеся у гимнасток начальной подготовки варианты распределения тренировочной нагрузки в микроцикле следующие:

Таблица 11

Примерная схема недельного микроцикла в базовом мезоцикле

дни недели	подготовительная часть	основная часть		ОФП и СФП	Объем Интенсивность
		1 вид	2 вид		
понедельник	урок классической хореографии	скакалка	обруч	прыгучесть	средний ниже средней
вторник	Партерная гимнастика	булавы	мяч	гибкость и сила	выше среднего средняя
среда	урок классической хореографии	Без предмета	скакалка	быстрота и ловкость	выше среднего средняя
четверг	Партерная гимнастика	обруч	Без предмета	вестибулярная устойчивость	средний средняя
пятница	урок народной и современной хореографии	булавы	мяч	комплексная круговая	выше среднего ниже средней
суббота	Партерная гимнастика	обруч	скакалка	контроль	ниже среднего низкая
воскресенье	Выходной день - активный отдых, восстановительные мероприятия				

Вариант распределения тренировочной нагрузки по недельным микроциклам у экспериментальной группы.

На рисунке 1 графически представлен вариант распределения тренировочной нагрузки по недельным микроциклам.



Рисунок 1. Распределение нагрузки в мезоциклах.

На основе научной литературы, Винер.И.А[11] была составлена данная диаграмма распределения тренировочной нагрузки по недельным мезоциклам с наибольшей направленностью на партерную гимнастику.

На первой неделе тренировок у гимнасток начальной подготовки классической хореографии отводится 30% времени, на 2 неделе 40%, на 3 20%, на 4 неделе 45%. Такое распределение времени объясняется тем, что на этапе начальной подготовки хореография составляет лишь одну треть от всех видов подготовки и нужна лишь для разучивания базовых упражнений, постановки «школы» у гимнасток начальной подготовки.

Что касается такого метода тренировки как партерная гимнастика, то в течении каждой недели увеличивается число процентов времени уделяемого на данный метод тренировки. Партерная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения

в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п. Комплексы "партерной" гимнастики используются и в тренировочном процессе очень часто, т.к. данный метод тренировки развивает различные мышечные группы; улучшает трофику межпозвоночных структур; увеличивает подвижности суставов; стимулирует нормальную работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Комплекс можно выполнять под ритмичную, танцевальную музыку в среднем и быстром темпе для более подготовленных занимающихся. Упражнения лучше выполнять по несколько раз. Чтобы гимнастические упражнения оказали необходимое воздействие на организм юных гимнасток следует добиваться точного их выполнения, полной амплитуды движений, достаточного напряжения мышц, правильного дыхания, умения фиксировать соответствующие положения рук, ног, туловища, головы. Небрежное, неточное выполнение упражнений, кроме небольшой физической нагрузки на организм, не позволяет решать более важные образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

Что касается годичного цикла тренировочных нагрузок, то смело можно утверждать, что все периоды подготовки спортсменок были с преимущественной направленностью на партерную гимнастику.

В подготовительном периоде идет направление на становление спортивной формы — создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. С помощью партерной хореографии, ОФП на полу, партерной растяжки, базовой работы с предметом идет значительное восстановление спортивной формы гимнасток и их подготовка к предстоящим соревнованиям.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня

специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений. В данном случае в этом периоде большой акцент делается на СФП в партерной гимнастике, отработку профилирующих элементов, связок, работа упражнений под музыку и развитие технико-тактических навыков.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Партерная гимнастика в данном периоде направлена на:

- 1) улучшение кровообращения всех структур организма: начиная от опорно-двигательного аппарата, заканчивая внутренними органами. Очень большое внимание в партерной гимнастике уделяется мышцам брюшного пресса. Это практически главная мышца тела, отвечающая за благосостояние органов желудочно-кишечного тракта и тазового дна. Кроме того, мышцы пресса связаны с диафрагмальными мышцами, активизация которых способствует вибрации (массажу) всех внутренних органов. В то же время эта мышца является передней стенкой позвоночника и ложем для почек. Выполнить большое количество движений, связанных с мышцами брюшного пресса на тренажерах очень трудно, а требуется большое количество этих движений для их развития.
- 2) Стимуляция нормальной работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Сердце человека – это насос, качающий

кровь по организму; это мышца, которая так же, как и остальные мышцы, нуждается в тренировках. От недостатка правильных физических нагрузок, а также множества провоцирующих факторов (лишний вес, неправильное питание, плохая экология, стрессы и т.п.) сердце становится слабее, а сосуды теряют свою эластичность, вследствие чего развиваются различные патологии. Партерная гимнастика обеспечивает правильную нагрузку, не перегружая сердечно-сосудистую систему за счёт обучения правильному дыханию.

Рисунок 2. Распределение партерной гимнастики в макроцикле.



Из рисунка 2 видно, что партерная подготовка занимает основную часть в макроцикле именно в подготовительном периоде, где идет наработка базовой составляющей, а именно: ОФП, СФП, базовая подготовка с предметами(обруч ,лента, мяч, скакалка, булавы),растяжка и танцевальная подготовка.

3.2. ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК С ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЕ И СТАНДАРТНОЙ ПОДГОТОВКИ – В КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЕ

Для управления тренировочным процессом проводился контроль на протяжении годового цикла для оценки уровня развития физических качеств гимнасток на этапе начальной подготовки.

Полученные результаты педагогического тестирования свидетельствовали, что исходные величины показателей в контрольной и экспериментальной группе не имели существенного различия.

Анализ результатов показанных в конце педагогического эксперимента показал, что в процессе занятий с преимущественной направленностью использования партерной гимнастики в макроцикле произошли значительные улучшения по сравнению с контрольной группой, где преимущественно использовался обычный метод тренировки. В таблице ? представлены результаты контрольных испытаний экспериментальной и контрольной групп.

Произошли достоверные изменения по тестам в экспериментальной и контрольной группах. Но в экспериментальной группе значительно улучшились результаты в специальных тестах.

В двойных прыжках на скакалке прирост в экспериментальной группе составил 31 раза, в контрольной – 3, в прыжках в длину с места прирост в экспериментальной группе составил 76,4, а в контрольной – 7. Результаты этих тестов показывают высокий уровень развития скоростно-силовых качеств в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

В тесте стойке на полупальцах на возвышенности 40 см. прирост показателей в контрольной группе составил 5,97. А в экспериментальной группе – 44,65. Результат данного теста показал, что показатели

координационных качеств в контрольной группе ниже, чем в экспериментальной, т.к в партерной гимнастике которая использовалась только в экспериментальной группе, высокая направленность на развитие координационных качеств гимнасток.

Особенно отличают группы между собой тест –«МОСТ» на коленях с захватам о пятки, где показатели экспериментальной группы выше на 121, что говорит об улучшении такого физического качества как гибкость позвоночного столба.

Таблица 12

Результаты тестирования физической подготовленности экспериментальной группы.

№п/ п	Фамилия Имя	Гибкость: «Складка»(см)	Координация: Равновесие «Цапля»(сек)	Скоростно – силовые к.: Двойные прыжки(за 10 сек)
1	Гришанина Алиса	4	00.05,25	4
2	Юсупова Олеся	3	00.04,71	4
3	Тарасова Элина	4	00.06,49	5
4	Шестакова Вика	2	00.04,74	5
5	Паренко Вероника	4	00.05,94	5
6	Айцеховская Мила	3	00.07,94	3
7	Баранова Ксения	3	00.03,14	3

Результаты тестирования физической подготовленности контрольной группы.

Таблица 13

№п/п	Фамилия Имя	Гибкость: «Складка»(см)	Координация: Равновесие «Цапля»(сек)	Скоростно – силовые к.: Двойные прыжки(за 10 сек)
1	Муратова Арина	4	00.02,15	2
2	Гилева Софья	4	00.03,22	3
3	Силкина Софья	2	00.03,50	3
4	Адутова Алина	3	00.04,64	4
5	Екимова Диана	4	00.03,00	3
6	Очнева Ксения	3	00.06,77	5
7	Ли Соня	3	00.05,10	4

Следует отметить, что значимых различий в показателях экспериментальной и контрольной групп в данных тестах не наблюдалось. В среднем разница между результатами экспериментальной и контрольной групп составляет в упражнении на гибкость «складка» составляет - 5см, равновесие «цапля»- 0 . Это дает основание предположить, что на разницу между результатами в данных тестах не оказало влияние выполнения большего объема специальной работы в экспериментальной группе.

Можно отметить, что за период проведения эксперимента, как в экспериментальной, так и в контрольной группе произошел прирост показателей физической подготовленности. Но в экспериментальной группе значительно увеличились результаты в тестах связанных с направлением на партерную гимнастику. На основе этого можно сделать вывод, что вариант

спортивной тренировки в экспериментальной группе с преобладанием метода партерной гимнастики выгоднее для совершенствования всех физических качеств у юных гимнасток. Во-первых, в этом случае, скоростно-силовые возможности, координационные, развитие гибкости у спортсменок растет постепенно, организм оптимально адаптируется к объемам и интенсивности нагрузки в партерной гимнастике. Во-вторых, оптимальное число упражнений партерной гимнастики наиболее успешно способствует росту спортивного результата в художественной гимнастике.

ВЫВОДЫ

1. Определили объем использования партерной гимнастики у гимнасток 6-7 лет занимающихся на этапе начальной подготовки. В годичном макроцикле данному методу уделяется 70% в подготовительном периоде подготовки, 50% в соревновательном и 30% в переходном.
2. Разработаны планы тренировки с преимущественной направленностью использовании метода партерной гимнастики. Планирование тренировочных нагрузок в макроцикле осуществлялось с учётом физической подготовленности и психо-эмоционального состояния спортсменок.
3. На этапе начальной подготовки гимнасток 6-7 лет определили наиболее эффективный вариант тренировки скоростно-силовой, координационной направленностью, направленностью на развитие гибкости различных частей тела с использованием партерной гимнастики.

ABSTRACT

on a thesis entitled "Influence parterre gymnastics on the physical qualities of young gymnasts" Research Tomsk Polytechnic University

Faculty of Physical Education

Christina Gutsal

Modern gymnastics imposes new higher requirements for different types of training athletes. Thus, according to, Modern trends in the development of elite sport sporting achievements are based on the necessity of taking into account individual anatomical and physiological and psychological characteristics of athletes at all, especially at the initial stages of sports training. Today, search is the new methodological approaches to determining the content of training sessions is a way to solve this urgent problem.

The object of the study.

The training process of athletes involved in rhythmic gymnastics at the stage of initial training.

Purpose of the study.

Identifying the most effective methods for improving learning outcomes in athletes-gymnasts at the stage of initial training.

Hypothesis.

We assume that the optimal use of the annual cycle parterre gymnastics in training of young gymnasts will lead to the greatest increase in results, due to its specific effects on the physical qualities than in turn impact on the rate of learning, development and coordination of overall fitness.

Research objectives.

1. Identify the distribution of the total load volume in the macrocycle.
2. Create training plans with the predominant use of oriented parterre gymnastics.
3. To determine the effectiveness of the methodology and developed plans for training gymnasts.

Conclusions.

1. Determine the amount of use parterre gymnastics gymnasts 6-7 years working on the stage of initial annual macrocycle podgotovki. This method is given to 70% in the preparatory period of training, 50% in the competitive and 30% in the transition.
2. Develop training plans with preferential direction using the method parterre gymnastics. Planning of training loads in the macrocycle was carried out taking into account the physical preparedness and psycho-emotional state sportswomen.

3. At the stage of initial training gymnasts 6-7 years revealed the most effective option exercise speed-strength, direction of coordination, aimed at developing flexibility of the various parts of the body using a parterre gymnastics 70%, the usual method of training 30% in a year macrocycle. This is indicated by the increase in the final results of the tests, as well as successful participation in competitions.

Библиография

1. Архипова, Ю.А. Определение оптимальной тренировочной нагрузки на основе характеристики динамических параметров гимнасток; С-Петербург, гос.акад.физ.культуры им. П.Ф.Лесгафта.- СПб.: 2001.-25с.
2. Аркаев.Л.Я. Интегральная подготовка в художественной гимнастике.- М.: Знание, 1997.- 42с.
3. Бальсевич В.К. Физкультура для всех и для каждого. — М.: Физкультура и спорт, 1988.-208 с.
4. Базарова Н.А. Построение тренировочного процесса спортсменок-гимнасток начальной подготовки: - Омск: СибГАФК, 2008. – 33с.
5. Боген М.И. Обучение двигательным действиям. — М. — Физкультура и спорт. 1985. - 190с.
6. Войтов В.М. Восстановительные процессы в спорте М.: Физкультура и спорт, 1977. – 144с.
7. Волкова Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: Дисс. д-ра биол. наук. М.: НИИНФ. - 1990. – 101с.
8. Воробьев А.Н. Некоторые вопросы теории спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры,— 1974.— № 10.— С. 56-59.
9. Варакина Т.Т. Художественная гимнастика для детей: Учебник для студентов физ. культ. — 2-е изд. — М: Физкультура и спорт, 1995. —255 с.
10. Ваганова.А.Д. Эффективность различных методических приёмов в тренировке гимнасток: Автореф. дис... канд. пед. наук. —: МГАФК, 1999. – 29 с.
11. Винер-Усманова.И.А:методика обучения технике классических упражнений. – СПб., 2005. – 26 с.
12. Великосельская А.О.Основы гимнастики– М.: Советский спорт, 2004. – 222с.
13. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М: Физкультура и спорт, 1988. – С.336.

14. Вербова З.П. Тестирование физической подготовленности /Вербова.З.П., Шишковская М.Ю //Художественная гимнастика: Ежегодник. – М.: 2009. – С. 40-45.
15. Выносливость у юных спортсменов/ Под общ. Ред. Р.Е. Мотылянской. М.: ФиС, 1969. – 223 с.
16. Гиппус.С.В. Методы тренировки в художественной гимнастике// гимнастика – 2004: Справочник. – М: МГАФК, 2002. – С. 46-48.
17. Горбунов Г.Д. Влияние физических нагрузок на психические процессы: Автореф. дис. канд. пед. наук.— JL, 1961. — 23 с.
18. Гимнастика: методика тренировки. Вып. 2. Метод. указания. (сост.: В.М.Астапенко). – Красноярск: Изд-во КГУ, 1997. – 23 с.
19. Гафарова М.Г.О взаимосвязи состава тела с объемом и интенсивностью тренировочных нагрузок у гимнасток//Художественная гимнастика: Ежегодник.— М., 1989. С.44-48.
20. Дуколина Л.М. Методика обучения в художественной гимнастике. — Краснодар, 2000.- 68с.
21. Дамун М.М., Малушина А.С. Возрастные изменения физических качеств //Художественная гимнастика : Ежегодник.— М.,1994. – С.30-37.
22. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. — М.: Медицина, 1988.
23. Журищева Л.О. Художественная гимнастика: Методическое пособие. – Омск: , 2005. – 74 с.
24. Киселев Л.В. Системный подход к оценке адаптации в спорте. - Красноярск: Изд-во КГУ, 1986. — 176с.
25. Курьсь В.Н. Основы познания физического упражнения: Учеб. пособие. Ставрополь, 1998. — 129с.
26. Лисицкая.Т.С.,Лях.В.И. Художественная гимнастика: перспективы развития.- М., Человек,2014.- 77-81с.
27. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Физкультура и спорт 1991. – 543с.

28. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте. М.: Физкультура и спорт 1974. – 151с
29. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания. — М.: Просвещение, 1989. — 222с.
30. Минщикова М.Б. Подготовка квалифицированных гимнасток // Художественная гимнастика: - М., 2007. — С. 155.
31. Натыгина.О.А Интегральная подготовка в художественной гимнастике: Учеб. пособие. – Смоленск: Изд-во СГИФК, 1992. – 56 С.
32. Полейчук В.М Подготовка квалифицированных спортсменов. М: Физкультура и спорт, 1986. — С. 16-21.
33. Рабинская.А.В,Зарипова.А.О.,Винер.И.А—М: Основы партерной гимнастики 2011. — 105с.
34. Резникова, Ю.Т. Вариативность тренировочного процесса у юных гимнасток // Художественная гимнастика– 2007: Справочник. – Омск: СибГУФК, 2007. – 88-90с.
35. Ратов И.П. Двигательные возможности человека: нетрадиционные методы их развития и восстановления. — Минск: Минсктиппроект, 1994. 116с.
36. Ратов И.П. Исследования спортивных движений и возможностей управления изменениями их характеристик с использованием технических средств: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1972. – 45с.
37. Тучак.В.В.Основы партерной хореографии: Учебник хореографа/ В.В.Тучак.- СПб., 2012.- 127с.
38. Терехина,Р.Н. Медико-биологическое сопровождение в системе тренировок гимнасток.//Научно-теоретический журнал « Ученые записки университета им.П.Ф.Лесгафта».-4(48).-2010.- 92-96с.
39. Теория и методика спорта / Под общ. ред. Б.А.Ашмарин., Ж.К. Холодов. М., 1997.- 181-200с.
40. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия 2000. – 149с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 Таблица №1

Базовые (основные) упражнения без предмета.

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	передне-задние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	45 ⁰ , 90 ⁰ (горизонтальные), 135 ⁰ и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
		в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90 ⁰), низкие (135 ⁰ и ниже)

	по амплитуде отведения свободной ноги	45 ⁰ , 90 ⁰ , 135 ⁰ , 180 ⁰ и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	90 ⁰ , 180 ⁰ , 360 ⁰ , 540 ⁰ и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног - разножка, в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жэтэ антурнан, жэтэ антурнан в кольцо, жэтэ антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом

		туловища j, S, «бедуинский»
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	вперед, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»	
	однооборотные и 2-4 оборотные	
Партерные элементы		

седы	обычный, на пятках (е) бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку,	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, присьтавной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
Танцевальные элементы		

Базовые (основные) упражнения с предметом.

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекат, обкрутку, вращение, и др.
	нетипичным хватом	на ногу (и), на туловище, за конец, за середину предмета
Передачи	простые	перед собой, над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	по полу	вперед, назад в сторону, обратный, по дуге
	по телу	по кистям, одной и двумя руками, по груди и плечам, по передней, задней, боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной

Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям, без и со смещением
Обкрутки	рук (и)	кисти, кистью, предплечья, плеча, всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ног (и)	стопы, голени, всей ноги
Фигурные движения	круги	малые, средние и большие в разных плоскостях
	восьмерки спирали, змейки, мельницы	вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад, в сторону; с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом,
Элементы входом в предмет	надеванием	махом вперед, назад внутрь и наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад, и в сторону
	ом, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся и т.д.)
Складывание предметов	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела обкручиванием	рук (и), ног (и), туловища

Классификация видов и компонентов подготовки гимнасток

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Физическая	Общезначительная	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		После-соревновательная	анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

**Распределение программного материала по группам начальной
подготовки.**

№	Основные средства	НП-1	НП-2 НП-3
А.	Базовая техническая подготовка		
1	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+
2	Упражнения для правильной постановки ног и рук	+	+
3	Маховые упражнения	+	+
4	Круговые упражнения	+	+
5	Пружинящие упражнения	+	+
6	Упражнения в равновесии	+	+
7	Акробатические упражнения	+	+
Б.	Специальная техническая		
1.	Виды шагов		
	на полупальцах	+	-
	мягкий	+	-
	высокий	+	-
	острый	-	+
	пружинящий	-	+
	двойной (приставной)	-	+
	скрестный	-	+
	скользящий	-	+
	перекатный	-	+
	широкий	-	+
	галопа	+	+
	польки	+	+
	вальса	-	+
2.	Виды бега		
	на полупальцах	+	+
	высокий	+	+
	пружинящий	-	+
3.	Наклоны		
	а) стоя:		
	вперед	+	+
	в стороны (на двух ногах)	+	+
	в стороны (на одной ноге)	-	+
	назад (на двух ногах)	+	
	назад (на одной ноге)	-	+
	б) на коленях:	+	+
	вперед, в стороны, назад		
4.	Подскоки и прыжки		
	а) с двух ног с места:	+	+
	выпрямившись	+	-
	выпрямившись с поворотом от 45 до 360 ⁰	-	-
	из приседа	+	+
	разножка (продольная, поперечная)	-	+
	прогнувшись, боковой с согнутыми ногами	-	+
	б) с двух ног после наскока:		
	прыжок со сменой ног в III позиции	-	+
	в) в позе приседа	-	+
	олень	-	+
	кольцом	-	+
	в) толчком одной с места:		

	прыжок махом (в сторону, назад)	-	+
	г) толчком одной с ходу:		
	подбивной (в сторону, вперед)	-	+
	закрытый и открытый	+	-
	со сменой ног (впереди, сзади)	+	+
	со сменой согнутых ног	+	+
	махом в кольцо	-	+
	широкий	-	+
	широкий, сгибающая и разгибающая ногу	-	+
	д) подбивной в кольцо	-	+
5.	Упражнения в равновесии		
	стойка на носках	+	-
	равновесие в полуприседе	+	-
	равновесие в стойке на левой, на правой	+	+
	равновесие в полуприседе на левой, на правой	+	+
	переднее равновесие	+	+
	заднее равновесие	-	+
	боковое равновесие	-	+
6.	Волны		
	волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные	+	+
	боковая волна	-	+
	боковой целостный взмах	+	+
7.	Вращения		
	переступанием	+	+
	скрестные	-	+
	одноименные от 180 до 540 ⁰	-	+
	разноименные от 180 до 360 ⁰	-	+
	кувырок назад	+	+
	кувырок боком	+	+
	длинный кувырок	-	+
8.	Стойки		
	на лопатках	+	+
	на груди	-	+
	махом на две и на одну руку	-	+
9.	Упражнения с мячом:		
	а) махи (во всех направлениях)	-	+
	круги (большие, средние)	-	+
	б) передача:	-	+
	около шеи и туловища	-	+
	над головой и под ногами	-	+
	в) отбивы:		
	- однократные, многократные	-	+
	- со сменой ритма	-	+
	- разными частями тела	-	+
	г) броски и ловля:		
	низкие (до 1 м) двумя руками	+	+
	средние (до 2 м) двумя и одной рукой	-	+
	высокие (выше 3 м) двумя и одной рукой, с ловлей впереди и сзади туловища одной и двумя руками	-	+
	д) перекаты:	-	+
	на полу	-	+
	по телу	-	+
10.	Упражнения со скакалкой		
	а) качание, махи:		
	двумя руками	+	+
	одной рукой	+	+
	б) круги скакалкой:		
	два конца скакалки в двух руках	-	+
	скакалка сложена вдвое	-	+

	один конец скакалки в одной руке, а середина – в другой	-	+
	в) вращение скакалки:		
	вперед и назад	+	+
	скрестно вперед и назад	-	+
	двойное вперед и назад	-	+
	г) броски и ловля:		
	одной рукой – вдвое, вчетверо сложенной скакалки	-	+
	одной рукой прямую скакалку	-	+
	двумя руками из основного хвата	-	+
	обвивание и развивание вокруг тела	-	+
	д) передача около отдельных частей тела	-	+
	е) «мельницы»:	-	+
	в лицевой плоскости	-	+
	поперечная	-	+
	горизонтальная	-	+
11.	Упражнения с обручем		
	а) махи:	-	+
	одной и двумя руками во всех направлениях	-	+
	б) круги одной и двумя руками вверх и вниз	-	+
	в) вращения одной рукой вокруг туловища (талии)	-	+
	г) перекаты по полу в различных направлениях:	-	+
	д) броски и ловля:		
	одной рукой вверх после маха или круга	-	+
	одной рукой вперед	-	+
	е) вертушки однократные и многократные	-	+
	с вращением	-	+
	ж) пролезание в обруч:	-	+
	обруч в руках	-	+
	обруч катится	-	+
	з) передача из одной руки в другую (в различных положениях)	-	+
В.	Специальные средства		
	Музыкально-двигательное обучение:	+	+
	воспроизведение характера музыки через движение	+	+
	распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+
	музыкальные игры	+	+
	танцы музыкально-двигательные задания	+	+
	классический экзерсис	+	+

Приложение 5
Таблица 9

Экспериментальные тесты для начальной подготовки гимнасток.

Название теста	Тест на физическое состояние
1.Двойные прыжки через скакалку (сек)	Скоростно-силовые способности
2.Прыжок с места(м)	
3.И.П- стойка на полупальцах руки в стороны.на возвышенности, на одной ноге.(сек)	Координационные способности
4. «Мост» на коленях с захватом руками о пятки (см)	Гибкость: подвижность позвоночного столба
5.Поперечный шпагат с лавки 40 см. (см от пола)	Гибкость: подвижность тазобедренных суставов

Приложение 6
Таблица 10

Тесты для определение ОФП юных гимнасток .

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат(оценки)
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед(« складка») Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. На высоком полупальце.	"5" - удержание положения в течение 10 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды
Скоростно-силовые качества	Двойные прыжки	Оценивание кол-ва раз за 10 сек.

Планы тренировочных занятий гимнасток начальной подготовки с преимущественной направленностью на партерную гимнастику.

План №1.

- 1 Разновидности ходьбы
- 2 .Беговые упражнения
- 3 Комплексы СФП(хореография в партере)
- 4 Профилирующие базовые упражнения с обручем и скакалкой
- 5 Обучение профилирующих элементов(поворотов)
- 6 «Распрыжка» с применением профилирующих элементов с партерной гимнастики
- 7 Совершенствование связок и частей соревновательных упражнений без предмета
- 8 Изолированные движения с обручем и скакалкой
- 9 Развитие физических качеств(сила)
- 10 Упражнение на растяжку

План №2.

- 1 Разновидности ходьбы
- 2 .Беговые упражнения
- 3 Комплексы партерной гимнастики с направленностью на гибкость
- 4 Профилирующие базовые упражнения с мячом и булавами
- 5 Обучение профилирующих элементов(Равновесий)
- 6 «Распрыжка» с применением профилирующих элементов с партерной гимнастики + Волновая подготовка.
- 7 Совершенствование связок и частей соревновательных упражнений без предмета
- 8 Изолированные движения с мячом и булавами
- 9 Развитие физических качеств(координация)
- 10 Упражнение на расслабление

План №3

- 1 .Беговые упражнения
- 2 Классическая хореография
- 3 Совершенствование профилирующих элементов(поворотов и равновесий)
- 6 «Распрыжка» с применением профилирующих элементов с партерной гимнастики
- 7 Совершенствование связок и частей соревновательных упражнений без предмета под музыку.
- 8 Изолированные движения с лентой
- 9 Развитие физических качеств(выносливость).3 прогона подряд под музыку.
- 10 Упражнение на расслабление

План №4

- 1 Профилирующие базовые упражнения в патере
- 2.Растяжка с возвышенностей
- 3.Маховая и волновая подготовка.
- «Распрыжка» с применением профилирующих элементов с партерной гимнастики
- 7 Совершенствование связок и частей соревновательных упражнений с предметом
- 9 Круговая тренировка в основной части. Повтор прогонов со всеми видами.

Результаты тестирования экспериментальной группы юных гимнасток в начале эксперимента

№	ФИО	1. Двойные прыжки через скакалку (кол-во раз за 10 сек.)	2. Прыжок в длину с места (см)	3. Стойка на полупальцах на возвышенности и на одной ноге (сек.)	4. «Мост» на коленях с захватом о пятки (расстояние между головой и ягодицами – см)	5. Поперечный шпагат с лавки 40 см (см от пола)
1.	Гришанина Алиса	3	110,2	3,07	25	7
2.	Юсупова Олеся	4	111,4	3,72	20	10
3.	Тарасова Элина	3	105	2	22	12
4.	Шестакова Вика	2	103,3	4,2	30	15
5.	Паренко Вероника	3	112	2,61	32	10
6.	Айцеховская Мила	4	107,5	3,11	20	13
7.	Баранова Ксения	4	104,8	2	27	13

Таблица 15

Результаты тестирования контрольной группы гимнасток в начале эксперимента

№	ФИО	1. Двойные прыжки через скакалку (кол-во раз за 10 сек.)	2. Прыжок в длину с места (см)	3. Стойка на полупальцах на возвышенности и на одной ноге (сек.)	4. «Мост» на коленях с захватом о пятки (расстояние между головой и ягодицами – см)	5. Поперечный шпагат с лавки 40 см (см от пола)
1.	Муратова Арина	4	100,2	2,04	19	10
2.	Гилева Софья	3	104,7	3,74	25	12
3.	Силкина Софья	4	110,8	3,22	23	15
4.	Адутова Алина	5	101,9	4,14	33	10
5.	Екимова Диана	4	107,5	2	20	10
6.	Очнева Ксения	5	112,2	4,69	21	11
7.	Ли Софья	3	100	3,15	24	14

Результаты тестирования экспериментальной группы гимнасток в конце эксперимента

№	ФИО	1. Двойные прыжки через скакалку (кол-во раз за 10 сек.)	2. Прыжок в длину с места (см)	3. Стойка на полупальцах на возвышенности и на одной ноге (сек.)	4. «Мост» на коленях с захватом о пятки (расстояние между головой и ягодицами – см)	5. Поперечный шпагат с лавки 40 см (см от пола)
1.	Гришанина Алиса	6	112,1	5,1	20	2
2.	Юсупова Олеся	7	113	4,2	15	3
3.	Тарасова Элина	5	107	3,3	16	1
4.	Шестакова Вика	4	105	5,0	20	9
5.	Паренко Вероника	4	114	3,2	25	2
6.	Айцеховская Мила	5	109	5,2	17	7
7.	Баранова Ксения	6	106	3,3	19	5

Результаты тестирования контрольной группы гимнасток в конце эксперимента

№	ФИО	1. Двойные прыжки через скакалку (кол-во раз за 10 сек.)	2. Прыжок в длину с места (см)	3. Стойка на полупальцах на возвышенности и на одной ноге (сек.)	4. «Мост» на коленях с захватом о пятки (расстояние между головой и ягодицами – см)	5. Поперечный шпагат с лавки 40 см (см от пола)
1.	Муратова Арина	6	104	3	16	6
2.	Гилева Софья	4	107	3,75	21	6
3.	Силкина Софья	5	112	3,5	20	7
4.	Адутова Алина	5	103	5	28	5
5.	Екимова Диана	5	111	3	16	1
6.	Очнева Ксения	6	114	5	17	3
7.	Ли Софья	4	104	3,18	17	7

**Изменения специальной физической подготовленности юных гимнасток
ЭГ и КГ за период педагогического эксперимента**

Виды упражнений	n	Группы	Показатели				Абсол. сдвиг	P
			исходные		конечные			
			M	±m	M	±m		
1. Двойные прыжки через скакалку (кол-во раз за 10 сек.)	7	ЭГ	23	3,1	37	5	14	<0.05
	7	КГ	28	3,7	35	4,8	7	>0.05
2. Прыжок в длину с места (см)	7	ЭГ	754,2	101,5	766	103,1	11,8	>0.05
	7	КГ	737,3	99,23	756	101,8	18,7	<0.05
3. Стойка на полупальцах на возвышенности на одной ноге (сек.)	7	ЭГ	20,71	2,8	29,3	3,94	8,59	<0.05
	7	КГ	22,98	3,09	26,45	3,56	3,45	>0.05
4. «Мост» на коленях с захватом о пятки (расстояние между головой и ягодицами – см)	7	ЭГ	176	23,7	132	17,8	44	<0.05
	7	КГ	165	22,3	135	18,2	30	>0.05
5. Поперечный шпагат с лавки 40 см (см от пола)	7	ЭГ	80	10,8	29	3,9	51	<0.05
	7	КГ	82	11,09	35	4,7	47	<0.05