

"УВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
АНО «Центр прогресса
художественной гимнастики»



"СОГЛАСОВАНО"

Председатель тренерского совета
АНО «Центр прогресса художественной гимнастики»


Е.Ю. Нефедова

ПРОГРАММА
спортивной подготовки
АНО «Центр прогресса художественной гимнастики»

2018 г.

Содержание

I Введение	3
II Нормативная часть	6
III Методическая часть	
Теоретическая подготовка	20
Воспитательная работа.....	22
Психологическая подготовка.....	23
Восстановительные средства и мероприятия.....	29
Антидопинговое обеспечение.....	31
Инструкторская и судейская практика	31

Программа спортивной подготовки (далее - Программа) разработана на основании приказа от 24 октября 2012г. № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», Федерального закона от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации», для спортивных организаций осуществляющих спортивную подготовку в соответствии Федерального стандарта спортивной подготовки по художественной гимнастике (регистрация в Минюсте России от 05.09.2013 г. № 29884), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в спортивных организациях города Москвы.

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью совершенствования тренировочного процесса в связи с ростом требований к подготовке гимнасток.

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения композиций под музыку.

Художественная гимнастика – это сложно координационный вид спорта. Его специфика проявляется в выполнении большого количества сложных технических движений телом и гимнастическими предметами.

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

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, спортивно-технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий и медицинского контроля);
- преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и спортивно-технической подготовки;
- постепенность – обеспечивает планомерную тренировку и переход к напряжённым нагрузкам, направленным на развитие основных физических качеств гимнасток – специальной силы и специальной выносливости;
- вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Цель программы: освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для

присвоения спортивных разрядов и званий, а также гармоничное развитие личности спортсменов.

Задачи спортивной подготовки:

- всестороннее гармоничное развитие занимающихся;
- соразмерное развитие физических качеств у спортсменов;
- формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;
- развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма).

Многолетняя подготовка гимнасток делится на 5 этапов:

1. спортивно-оздоровительный этап – 1 уровень
2. этап начальной подготовки – 2 уровень
3. тренировочный этап – 3-4 уровни
4. этап спортивного совершенствования – 5 уровень
5. этап высшего спортивного мастерства – 6 уровень

Основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе подготовки

1 уровень

- формирование устойчивого интереса к занятиям гимнастикой и спортивной мотивацией
- укрепление здоровья
- содействие физическому развитию
- приобретение необходимых основ теоретических знаний
- овладение основами техники базовых элементов без предмета и с предметами
- музыкально-ритмическое воспитание
- воспитание эмоционально-образного восприятия
- воспитание личностных качеств
- привитие навыков самоорганизации

- гармоничное развитие специальных физических способностей: координации

Основные задачи на этапе начальной подготовки

2 уровень

- гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
- прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.
- основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.
- базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.
- формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.
- базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
- начальная тактическая и теоретическая подготовка.
- регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Задачи тренировочного этапа подготовки

3-4 уровень

- совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
- постепенное повышение функциональной подготовленности, планомерное освоение тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные;
- повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов;
- освоение сложных и сверхсложных элементов;
- повышение качества исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях;
- поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей;

- приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
- углубленная тактическая и теоретическая подготовка;
- активная соревновательная практика на соревнованиях все более и более крупного масштаба: областные, региональные, всероссийские, международные.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства

5 - 6 уровень

- дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности во всех аспектах;
- периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок;
- достижение высокого уровня надежности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных элементов и соединений;
- постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений;
- максимальное раскрытие индивидуальных особенностей, исполнительского стиля, мастерства, виртуозности и выразительности;
- углубление психологических и тактических знаний и умений, достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к соревнованиям;
- достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях всероссийского и международного уровня.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика спортсменов.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки спортсменов:

- физическая подготовка

- техническая подготовка
- тактическая подготовка
- теоретическая подготовка
- контрольные испытания
- соревнования
- инструкторская и судейская практика
- восстановительные мероприятия

Главная цель подготовки гимнасток – победа на Олимпийских играх, как соревнованиях самого высокого ранга; далее – победы на чемпионатах мира, Европы, страны, города.

II. Нормативная часть

Многолетняя подготовка гимнасток делится 6 этапов:

I – этап предварительной подготовки: спортивно-оздоровительный этап
(1 уровень)

II – этап предварительной подготовки: этап начальной подготовки (2 уровень)

III – этап спортивной специализации: тренировочный этап (3-4 уровень)

IV – этап углубленной подготовки: этап совершенствования спортивного мастерства (5 уровень)

V – этап высшего спортивного мастерства: этап высшего спортивного мастерства (6 уровень)

Таблица №1

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ

**КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для спортсмена в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	2	3-4	12
Этап начальной подготовки	2	5-6	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	7-11	8 - 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12-15	6
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	16 и старше	4

Таблица №2

**ЭТАПНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИХ ПАРЦИАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки				
	спортивно-оздоровительный этап 1 уровень	этап начальной подготовки 2 уровень	тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-4 уровень	этап совершенствования спортивного мастерства 5 уровень	этап высшего спортивного мастерства 6 уровень
Общая физическая подготовка (%)	90	70	16 - 24	8,5 - 11	8,5 - 11
Специальная физическая подготовка (%)			16 - 24	17 - 24	17 - 24
Техническая подготовка (%)	6	20	20 - 25	13 - 16,5	8,5 - 11
Тактическая подготовка (%)	-	-	4 - 6	4 - 6	8,5 - 11
Теоретическая подготовка (%)	-	5	8,5 - 11	8,5 - 11,5	4 - 6

Контрольные испытания (%)	3	3	13 - 17	23 - 27	23 - 27
Соревнования (%)	-	2			
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	4 - 6	4 - 6
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	4 - 6	8,5 - 11	13 - 17

Таблица №3

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

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки				
	спортивно-оздоровительный этап	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
тренировочные	1	2	2	4	2
контрольные	2	3	4	6	8
основные	-	1	6	8	8
Всего соревнований за год	3	6	12	18	18

Таблица №4

**ВЛИЯНИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
ПО ВИДУ СПОРТА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Таблица №5

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап 1 уровень		Этап начальной подготовки и 2 уровень		Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-4 уровень					Этап совершенствования спортивного мастерства 5 уровень			Этап высшего спортивного мастерства 6 уровень
	1-й	2-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	1-й
Количество часов в неделю	2	2	6	6	12	12	20	20	20	30	30	30	30
Количество тренировок в неделю	2	2	3	3	4	4	5	5	5	6	6	6	6
Общее количество часов в год	104	104	312	312	624	624	1040	1040	1040	1560	1560	1560	1560
Общее количество тренировок в год	104	104	156	156	208	208	260	260	260	312	312	312	312

Таблица № 6

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 уровень)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед 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
Гибкость	И.П. – лежа на животе «Рыбка» – прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» – касание стопами лба «4» – до 5 см «3» – 6 – 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	«5» – 45° «4» – 30° «3» – 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится)	«5» – удержание положения в течение 6 секунд «4» – 4 секунды «3» – 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Таблица № 7

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (3-4 уровень)

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 – с правой ноги 2 – с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 – 5 см от пола до бедра «3» – 6 – 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» – без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» – с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10 – 15 см от линии до паха «1» – 10 – 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь

Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях Рисунок (не приводится) И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 – 3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» – наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка Рисунок (не приводится) 1 – наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» – 7 – 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 – И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд «5»- 10 раз «4» – 9 раз «3» – 8 раз «2» – 7 раз «1» – 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 – И.П.	Выполнить 10 раз «5» – до касания ног, стопы вместе «4» – руки параллельно полу «3» – руки дальше вертикали «2» – руки точно вверх «1» – руки чуть ниже вертикали
Скоростно- силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» – 20 раз за 10 секунд «4» – 19 раз «3» – 18 раз «2» – 17 раз «1» – 16 раз
Координационн ые способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» Рисунок (не приводится) И.П. – стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 8 секунд «4» – 7 секунд «3» – 6 секунд «2» – 5 секунд «1» – 4 секунды
Координационн ые способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» – нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

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

4,4 – 4,0 – выше среднего

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

3,4 – 3,0 – ниже среднего

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

Таблица № 8

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (5 уровень)

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 50 см с наклоном назад 1 – с правой ноги 2 – с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 – 5 см от пола до бедра «3» – 6 – 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» – без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» – с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10-15 см от линии до паха «1» – 10 – 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях Рисунок (не приводится) И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 – 3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые, колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» – наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка Рисунок (не приводится) 1 – наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» – 7 – 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 – И.П.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 15 секунд «5» – 14 раз «4» – 13 раз «3» – 12 раз «2» – 11 раз «1» – 10 раз

Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 – И.П.	Выполнить 10 раз – за 10 секунд «5» – до касания ног, стопы вместе «4» – руки параллельно полу «3» – руки дальше вертикали «2» – руки точно вверх «1» – руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» – 39 – 40 раз за 20 секунд «4» – 38 раз «3» – 37 раз «2» – 36 раз «1» – 35 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» И.П. – стойка, рук стороны Рисунок (не приводится) Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 12 секунд «4» – 11 секунд «3» – 10 секунд «2» – 9 секунд «1» – 8 секунд
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» – нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога
Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие Выполняется на полупальце, с правой и левой ноги. Рисунок (не приводится) Фиксация положения 6 секунд	«5» – амплитуда – 180° и более, высокий полупалец «4» – амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали «3» – 160 – 135° «2» – неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги	«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – амплитуда менее 135°
Вестибулярная устойчивость	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги	«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата Рисунок (не приводится) «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – амплитуда менее 135°

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

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

4,4 – 4,0 – выше среднего

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

3,4 – 3,0 – ниже среднего

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

Таблица № 9

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (6 уровень)

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 60 см с наклоном назад 1) с правой ноги 2) с левой ноги	«5» – плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками «4» – 1 – 5 см от пола до бедра «3» – 6 – 10 см от пола до бедра «2» – захват только одноименной рукой «1» – без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	«5» – выполнение шпагата по одной прямой «4» – с небольшим заворотом стоп вовнутрь «3» – до 10 см от линии до паха «2» – 10 – 15 см от линии до паха «1» – 10 – 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» на коленях Рисунок (не приводится) И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 – 3 фиксация положения 4 – И.П.	«5» – плотная складка, локти прямые, колени вместе «4» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки «3» – недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь «2» – наклон назад, руками до пола «1» – наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – основная стойка Рисунок (не приводится) 1 – наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.	«5» – мост с захватом руками за голень, плотная складка «4» – мост с захватом «3» – мост вплотную, руки к пяткам «2» – 2 – 6 см от рук до стоп «1» – 7 – 12 см от рук до стоп

Силловые способности: сила мышц пресса	1 – Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 2 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 3 – И.П.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки: Выполнение за 15 секунд «5» – 14 раз «4» – 13 раз «3» – 12 раз «2» – 11 раз «1» – 10 раз
Силловые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 – И.П.	Выполнить 10 раз – за 10 секунд «5» – до касания ног, стопы вместе «4» – руки параллельно полу «3» – руки дальше вертикали «2» – руки точно вверх «1» – руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силловые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	«5» – 59 – 60 раз за 30 секунд «4» – 58 раз «3» – 57 раз «2» – 56 раз «1» – 55 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие «захват» Рисунок (не приводится) И.П. – стойка руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой «5» – 16 секунд «4» – 15 секунд «3» – 14 секунд «2» – 13 секунд «1» – 12 секунд
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд	«5» – «рабочая» нога выше головы «4» – стопа на уровне плеча «3» – нога на уровне 90° «2» – нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога
Координационные способности: статическое равновесие	Переднее равновесие Выполняется на полупальце с правой и левой ноги. Рисунок (не приводится) Фиксация положения 10 секунд	«5» – амплитуда – 180° и более, высокий полупалец «4» – амплитуда 180°, положение корпуса ниже вертикали «3» – 160 – 135° «2» – неуверенное исполнение технического элемента, низкий полупалец, недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги.	«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на полупальце «4» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона на всей стопе «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – недостаточная амплитуда
Вестибулярная устойчивость	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги.	«5» – демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата на полупальце Рисунок (не приводится) «4» – недостаточная амплитуда «3» – нет фиксированной концовки элемента «2» – амплитуда менее 135°

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

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

4,4 – 4,0 – выше среднего

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

3,4 – 3,0 – ниже среднего

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

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер гимнастический (13 x 13 м)	штук	1
2	Булава гимнастическая	штук (пар)	18
3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
4	Мяч для художественной гимнастики	штук	18
5	Обруч гимнастический	штук	18
6	Скакалка гимнастическая	штук	18
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
1	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	4
2	Зеркало 12 x 2 м	штук	1
3	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
4	Канат для лазанья	штук	1
5	Мат гимнастический	штук	10
6	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3
7	Мяч волейбольный	штук	2
8	Насос универсальный	штук	1
9	Палка гимнастическая	штук	18
10	Пианино	штук	1
11	Пылесос бытовой	штук	1
12	Станок хореографический	комплект	1
13	Скамейка гимнастическая	штук	5
14	Стенка гимнастическая	штук	18
15	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
16	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
17	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
18	Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)	штук	1
Контрольно-измерительные и информационные средства			
1	Видеокамера	комплект	1
2	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3	Доска информационная	штук	1

4	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
---	----------------------------	------	---

Годичный цикл спортивной подготовки делится на три этапа:

- подготовительный
- соревновательный
- переходный

Периодизация тесно связана с календарем спортивных соревнований: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные тренировочные – в подготовительном.

Для художественной гимнастики наиболее характерен типовой годичный цикл со сложной структурой соревновательного периода, в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

Подготовительный период делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют втягивающий и базовый мезоциклы.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов – соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего, ударного, настраивающего, соревновательного и разгрузочного микроциклов.

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревнованиями и стоятся по типу шлифовочных.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований показанные спортсменом, включенного в группы на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этап спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий, рабочий дневник), журнал учета групповых занятий.

III.

Методическая часть

Теоретическая подготовка

обеспечивает формирование специальных знаний, которые необходимы для успешной деятельности в художественной гимнастике.

п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы/ уровни подготовки
1	Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.	2 – 4 уровни
2	История развития и современное состояние художественной гимнастики	Истоки художественной гимнастики. История развития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших соревнований. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.	3 – 6 уровни
3	Строение и функции организма человека	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.	2 – 6 уровни
4	Общая и специальная физическая подготовка	Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.	3 – 6 уровни
5	Основы техники и методика обучения упражнениям художественной гимнастики	Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их, предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета, с предметом.	3 – 6 уровни

6	Методика проведения тренировочных занятий	Общая характеристика задач тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Планирование тренировки.	3 – 6 уровни
7	Психологическая подготовка гимнасток	Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Сущность и значение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.	3 – 6 уровни
8	Основы музыкальной грамоты	Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика, регистровая окраска. Форма и фразировка. История музыки и музыкальная литература.	2 – 6 уровни

9	Основы композиции и методика составления произвольных комбинаций	Понятие о содержании, композиции и исполнении произвольных комбинаций, требования к ним, компоненты оценки. Этапы и методика составления произвольных комбинаций. Способы создания новых элементов.	3 – 6 уровни
10	Правила судейства, организация и проведение соревнований	Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета и с предметами. Сбавки за содержание, композицию и качество исполнения произвольных комбинаций. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.	2 – 6 уровни
11	Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки	Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды. Краткая характеристика соревнования, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.	3 – 6 уровни

12	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля. Содержание и документы учета и контроля. Дневник гимнастики, его значение в общем процессе управления.	3 – 6 уровни
13	Режим, питание и гигиена гимнасток	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена.	2 – 6 уровни
14	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.	2 – 6 уровни

Воспитательная работа

Цель воспитательной работы – формирование личности гимнастки как гражданина и как целеустремленной спортсменки, преданной своему любимому виду спорта. Отсюда – задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в художественной гимнастике, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование здоровых интересов и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, в процессе тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества труда, творческой активности и самостоятельности.

Эстетическое воспитание служит гармоническому развитию личности, тонко чувствующей прекрасное в жизни и спорте.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- бережное и вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- проводы выпускников;
- просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в театр, музеи;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы, субботники;
- оформление стендов, стенгазет.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное

психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: усталости, серьёзной конкуренции, неудачах, лидировании и др.

Кроме этого, психологическая подготовка решает задачи формирования и совершенствования основных психологических качеств и умений, воспитательные и образовательные задачи.

В системе психологической подготовки принято выделять:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам;
- психологическую подготовку к соревнованиям;
- после соревновательную психологическую подготовку.

В основе этой системе лежит: с одной стороны - психологические особенности вида спорта, с другой - психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от гимнастики высоких результатов.

Базовая психологическая подготовка включает:

- Развитие важных психологических функций и качеств: внимания, представления, ощущения мышления, памяти воображения.
- Развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу.
- Формирование значимых морально - нравственных и волевых качеств: любви к спорту, целеустремлённости, дисциплинированности, упорства, самостоятельности, инициативности.
- Психологическое образование - формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных.
- Формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений, противостоять неблагоприятным воздействиям.
- Развитие психологических функций и качеств, необходимых для эффективного исполнения гимнастических упражнений, интеллектуальная подготовка,

мотивационно - волевая подготовка и нравственно - эстетическое воспитание являются составной частью всего процесса и осуществляются в ходе всей спортивной подготовки гимнасток. Средствами могут быть любые

тренировочные задания, методами: разъяснение убеждение, личный пример, поощрение, наказание, стимулирование и др.

Психологическое образование и формирование умений регулировать психологическое состояние, сосредотачиваться, мобилизовывать свои силы, противостоять неблагоприятным воздействиям требуют специальных знаний и умений и осуществляются в ходе специальных теоретических и практических занятий.

Для формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют:

- Качество предварительной тренировочной работы.
- Адекватная постановка задачи.
- Правильная организация последней тренировки.
- Предсоревновательная беседа и психорегулирующая тренировка.
- Полноценность сна накануне соревнований.
- Правильный режим и организация соревновательного дня.
- Своевременный приезд и тщательная подготовка к старту.
- Наличие индивидуального плана подготовки к старту.
- Владение методами самонастройки на выступление.
- Приёмы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний:

1 . Аутогенная или психорегулирующая тренировка.

2 . Метод отвлечения (переключение внимания, мыслей).

3 . Воздействие на внешние проявления эмоций.

4 . Соответствующая разминка (замедленная или активизирующая).

5 . Массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий).

6 . Изменение окружающей обстановки (уединение или наоборот).

7 . Регуляция дыхания (углубление, задержка, учащение).

8. Самоодобрение («молодец, хорошо»), самоуспокоение («ничего - ничего», нормально», всё будет хорошо»), самоприказы («стоять», «держаться», «спокойно»).

- Воздействие тренера: словесное и тактильное.

- Стимуляция волевых усилий.

Важное значение имеет система непосредственной подготовки к выступлению. Она может иметь большие или меньшее количество мероприятий, и должна разрабатываться индивидуально для каждой гимнастки.

Очевидно, что приёмы непосредственной подготовки довольно просты: идеомоторное исполнение, дыхательные упражнения, самоприказы, сосредоточение, но овладеть ими можно только при самом серьёзном отношении и длительной систематической тренировке.

Методы психологической подготовки:

- Лекции и беседы.
- Разъяснение и убеждения.
- Выразительные примеры выдающихся спортсменов.
- Самонаблюдения, самоанализы, самоотчёты.
- Изучение специальной литературы.
- Метод упражнений.
- Модельные тренировки.

Психологическая подготовка к тренировкам

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде, чем готовить гимнастку к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить её к трудной, продолжительной и даже монотонной тренировочной работе. Эта часть психологической подготовки - подготовка к тренировкам, должна решать две основные задачи:

- Формирование значимых мотивов напряжённой тренировочной работе.
- Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и пр.

Психологическая подготовка к соревнованиям

Подготовка к ответственным соревнованиям, в том числе психологическая, должна начинаться задолго до соревнований. Она опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности, подготовка адекватных задач.
- Овладение методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями.
- Разработку и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению.
- Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.
- Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.
- Сохранение нервно - психической свежести, профилактика перенапряжений, в том числе и психических.
- Послесоревновательная психологическая подготовка.

После соревнований спортсменка переживает очень сложные психические состояния. То, как спортсменка переживает результаты своих выступлений, имеет большое значение для последующей работы его над собой, на возможности его дальнейшего роста.

При значимом для спортсменки успехе, естественно, она переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание ещё больше тренироваться и достичь ещё больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников, и, как результат, снижение требовательности к себе, к тренировкам.

При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды. Иногда они сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием.

Как в случае успеха, так в случае поражения, необходима после соревновательная психологическая подготовка.

Соревновательная психологическая подготовка

- Разбор результатов соревнований.
- Анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения.

- Постановка задач на ближайшее и отдельное будущее.
- Отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Методы и средства психологической подготовки

В зависимости от конкретных задач методы и средства психологической подготовки разделяются:

- методы воспитания личности;
- методы психологического воспитания;
- методы обучения;
- методы психологической тренировки.

Методы воспитания личности

Использование методов воспитания личности при психологической подготовке спортсменов преследует целью формирование и развитие у них определённых нравственных качеств, мотивов спортивной деятельности, а также определённого отношения, к ней.

Они используются обычно в базовой психологической подготовке, и в частности в нравственной подготовке. Нравственные качества не влияют на результативность

гимнастики непосредственно во время соревнований, но они имеют большое значение для формирования и развития её психических качеств. По существу, нравственные качества (честность, товарищество, дисциплинированность, коллективизм, и др.) являются определёнными формами поведения спортсменки. Они стимулируют активность спортсменки, организуют её психическую деятельность и содействуют тем самым развитию необходимых для спорта психических качеств.

В процессе нравственной подготовки гимнасток используются методы, применяющихся при нравственно-воспитательной работе вообще.

Это разъяснение, убеждение, воспитание навыков поведения, личный пример поощрение и наказание, стимулирование и др. Подбор конкретных методов нравственной подготовки требует тщательного учёта индивидуальных особенностей гимнасток. Например, для гимнасток мыслительного типа целесообразно использовать словесные убеждения, а для гимнасток художественного типа - анализ конкретных примеров.

При подготовке гимнасток с ограниченным жизненным и соревновательным опытом следует уделять особое внимание практическому усвоению действий и навыков нравственного поведения.

Методы психологического воспитания

Способность к саморегуляции психической деятельности основана на определённом объёме знаний, которым обладает гимнастка. Это знание требований и условий, в которых она действует, собственных функциональных и технических возможностей, а также собственных психических особенностей.

Такие знания гимнастка должна получать путём целенаправленного самонаблюдения и психологического образования. Самонаблюдение способствует формированию навыков самоконтроля. Психологическое образование даёт необходимый минимум знаний о закономерностях психической деятельности и поведения. Объём психологических знаний должен включать знания о психических функциях в качествах, необходимых для деятельности гимнастки, о психических состояниях, которые могут возникать при осуществлении этой деятельности. Важное значение имеет также знание факторов, от которых зависит возникновение отрицательных психических состояний.

Психологическое образование позволяет познавать не только собственные психические особенности психики других лиц (например, подруг по команде, тренера и др.). Для этой цели спортсменке необходимо овладеть навыками объективного психологического наблюдения. Умение наблюдать и отмечать особенности состояния других людей имеет особенно большое значение для гимнасток, выступающих в групповых упражнениях. Эффективное взаимодействие в команде невозможно без взаимопонимания вообще и, особенно без понимания психического состояния членов команды в каждый отдельный момент соревнований.

Общие психологические знания помогают и самонаблюдению спортсменки, становятся целенаправленным и более содержательным. Посредством самонаблюдения спортсменка получает обратную информацию, которая необходима для регуляции собственной психической деятельности.

Методы обучения

При психологической подготовке гимнасток широко используется метод обучения. С помощью этого метода осуществляется формирование психических качеств и умений у спортсменок, развитие у них способности к саморегуляции психической деятельности. Метод обучения применяется в основном в ходе общей психологической подготовки. Значение этого метода особенно велико при

формировании и совершенствований двигательных навыков. Сущность метода обучения состоит в использовании средств и приёмов, создающих условия для целенаправленного и осознанного овладения двигательными навыками. С этой целью используются показ кинограмм, кинокольцовок, видеозаписи движений, словесная коррекция действий самоотчёты и самоанализ движений, срочная информация и т. п. Всё это способствует созданию у гимнастки ясного и чёткого представления о движении, зрительный образ которого органически связан с его психомоторными характеристиками.

Методы психологической тренировки

Психологическая подготовка гимнасток осуществляется также с помощью методов психологической тренировки. Посредством психической тренировки развиваются, совершенствуются психические функции и качества спортсменки, происходит их приспособление к специфическим условиям спортивной деятельности. Психическая тренировка используется и для регуляции психического состояния. Одним из распространённых методов этой тренировки является так называемая модельная тренировка.

Сущность модельной тренировки состоит в проведении спортивной тренировки в условиях, максимально приближённых к условиям соревнований. Специфика этого метода психологической подготовки заключается в создании условий, которые обычно затрудняют деятельность психических функций спортсменки. Например, задержка или преждевременное начало соревнований, шум, необъективные оценки судей, недостаток или избыток информации о соперницах и др.

Модельная тренировка широко используется для развития волевых качеств. Так для развития настойчивости эффективным является выполнение упражнений на оценку на фоне значительного утомления, для развития решительности - необходимость выбора между исполнением легко и низко оцениваемого или трудного, но высоко оцениваемого гимнастического сочетания.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям целесообразно проводить тренировки по графику предстоящих соревнований.

Следует отметить, что использование модельной тренировки будет эффективно лишь в том случае, если она проводится до полной адаптации спортсменки к моделируемым условиям соревнований.

Одним из видов психической тренировки является метод десенсибилизации. Задача этого метода состоит в адаптации спортсменки к травмирующим психику факторами. Используемый для этой цели приём основан на чисто психическом воздействии. Предварительно изучаются субъективно значимые для гимнастки соревновательные факторы. Затем психолог или тренер предлагает спортсменке

мысленно представить себя в психически травмирующей ситуации или специально говорит о ней.

Спортсменка рассказывает о возникающих у неё переживаниях и опасениях. Так повторяется несколько раз. В итоге сознательное манипулирование с психологическими барьерами или с психически травмирующими факторами постепенно адаптирует спортсменку к ним. Гимнастка привыкает к мысли о них, перестаёт их бояться.

К методам психической тренировки относятся также приёмы, основанные на мышечной активации. Разновидностями эти приёмов являются аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка и др. Существует тесная связь между психическим состоянием человека и состоянием мышечного тонуса. Установлено, что психические переживания человека отражаются на степени напряжения его мышц. Выявлено также и обратное влияние - возможность через состояние мышечного тонуса воздействовать на психическое состояние человека. Общий принцип использования методов психорегулирующей тренировки заключается в следующем: спортсменку обучают самостоятельно регулировать мышечный тонус и связанные с его состоянием вегетативные функции по принципу самовнушения. В удобной для расслабления мышц позе спортсменка мысленно проговаривает определённые фразы, последовательно расслабляя основные группы мышц. Эта процедура требует полной концентрации внимания спортсменки на состоянии своего организма, что вызывает состояние психической релаксации и успокоения. Эти методы используются для психического восстановления спортсменки после больших тренировочных и соревновательных нагрузок. Кроме того, они применяются и для регуляции предсоревновательных состояний. В этом случае особое значение имеет включение в психорегулирующую тренировку ещё одной дополнительной фазы - фазы активизации. После периода полного расслабления и успокоения спортсменка посредством того же самовнушения постепенно повышает мышечный тонус. Для этой цели можно мысленно представлять предстоящую деятельность. Эффективное применение методов

психорегулирующей тренировки требует знание индивидуальных особенностей гимнастки и квалифицированного обучения этому методу.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям эффективными оказываются методы непосредственного психического воздействия. В ходе подготовки к соревнованиям, а также во время участия в них состояние спортсменки может существенно изменяться.

Эти изменения, как правило, касаются уровня активности гимнастки (стремление соревноваться, готовности к борьбе), степени её концентрации на предстоящих действиях и психологического содержания активности (уверенность, самообладание, беспокойство, тревога и т. п.).

С помощью методов непосредственного психического воздействия можно преодолевать и изменять нежелательные состояния гимнастики.

Для этой цели широко используются методы словесного воздействия, с помощью которых можно убедить спортсменку в значимости тех или иных факторов, успокоить или, напротив, активизировать её. Часто хороший эффект имеют и самовоздействия гимнастки на своё психическое состояние. Все формы словесного внушения специально подбираются для спортсменки в зависимости от её индивидуальных особенностей, специфики состояния и от цели воздействия.

Помимо методов словесного внушения для регуляции предстартовых и соревновательных психических состояний используются и некоторые другие методы непосредственного воздействия. К ним относятся отвлечение внимания, изменение или уточнение задач участия в соревнованиях, стимуляции волевых усилий, побуждение к интеллектуальной активности и др.

Восстановительные средства и мероприятия

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологическим средства восстановления

1. гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера,
- душ, теплые ванны,
- прогулки на свежем воздухе,
- рациональные режимы дня и сна, питания,
- рациональное питание, витаминизация,
- тренировки в благоприятное время суток;

2. физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок.

Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность спортсменов в полноценном белке, витаминах и минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсменов.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем – локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий

с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

Антидопинговое обеспечение

Антидопинговая работа с учащимися включает в себя следующие мероприятия:

- ознакомление с всемирным антидопинговым кодексом и общероссийскими антидопинговыми правилами;
- ознакомление со списком запрещенных препаратов;
- ознакомление со списком препаратов не запрещенных для использования спортсменами;
- ознакомление с процедурой допинг-контроля.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

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

Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать

способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник, учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся должны принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря. Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.