

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗЕНИТ» г. КАЗАНИ

Принята

«УТВЕРЖДАЮ»

На педагогическом совете

Директор ДЮСШ «Зенит»

Протокол № 1 от «08» 09 2015г.

С.В. Сурков

Приказ № 6 от «8» 09 2015г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 4 ГОДА.

КАЗАНЬ 2015 Г.

Содержание

I. Пояснительная записка	2
II. Учебно-тематический план	4
III. Содержание программы	5
IV. Методическое обеспечение образовательной программы.....	15
V. Литература.....	21
VI. Приложение.....	22

I. Пояснительная записка

Основные направления программы:

Эта учебная программа предназначена в помощь для тренеров - преподавателей, работающих в спортивных оздоровительных группах по художественной гимнастике, рассчитана на возрастные группы 4-7 лет, 8-9 лет, 10-11 лет и 12-13 лет. Срок освоения программы 4 года. Программа служит фундаментом для эффективного построения многолетней подготовки по оздоровительной художественной гимнастике. Она достаточно вариативна и позволяет проявить индивидуальные творческие способности.

Цель программы: создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для формирования физического, хореографического, музыкального развития воспитанников в спортивно-оздоровительных группах.

Главная задача учебно-тренировочного процесса укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, разносторонняя физическая подготовка и развитие специальных физических способностей, необходимых для овладения элементами художественной гимнастики.

Задачи программы:

Обучающие:

-овладение, закрепление и совершенствование разнообразных двигательных умений навыков.

-овладение основами техники упражнений без предмета и с предметами.

Развивающие:

-развитие специфических качеств, пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.

-разносторонняя общая физическая подготовка и развитие двигательных качеств: координационных способностей и ловкости, гибкости, силы, быстроты и равновесия.

Воспитывающие:

-воспитывать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка

-воспитывать эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности.

Актуальность программы состоит в том, что разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предполагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое, нравственное,

эстетическое развитие воспитанниц, но и осознать свою индивидуальность, неповторимость и научить видеть красоту вокруг себя и в себе.

II. Учебно - тематический план

1 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО
1.	Теоретическая подготовка	4	-	4
2.	Общая физическая подготовка		92	92
3.	Специальная физическая подготовка		42	42
4.	Техника выполнения упражнений без предмета		28	28
5.	Техника выполнения упражнения с предметом		18	18
ИТОГО:		4	180	184

2 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО
1.	Теоретическая подготовка	4	-	4
2.	Общая физическая подготовка		84	84
3.	Специальная физическая подготовка		46	46
4.	Техника выполнения упражнений без предмета		24	24
5.	Техника выполнения упражнения с предметом		26	26
ИТОГО:		4	180	184

3 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО
1.	Теоретическая подготовка	4	-	4
2.	Общая физическая подготовка		80	80
3.	Специальная физическая подготовка		50	50
4.	Техника выполнения упражнений без предмета		20	20
5.	Техника выполнения упражнения с предметом		30	30
ИТОГО:		4	180	184

4 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО
1.	Теоретическая подготовка	6	-	6
2.	Общая физическая подготовка		76	76
3.	Специальная физическая подготовка		54	54
4.	Техника выполнения упражнений без предмета		20	20
5.	Техника выполнения упражнения с предметом		28	28
ИТОГО:		6	178	184

III.Содержание программы

1.Теоретическая подготовка

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

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

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

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в его процессе. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи.

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

Теоретическая подготовка:

- 1.Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии.
2. Исторический обзор возникновения художественной гимнастики.
3. Правила поведения в спортзале.
4. Гигиенические основы занятий:
 - одежда и обувь для занятий;
 - влияние утренней гимнастики на занимающегося;
5. Питание и режим дня занимающихся;
6. Эстетическая сторона в художественной гимнастике;
7. Общие теоретические понятия и терминология в художественной гимнастике;
8. Значения художественной гимнастики;
9. Эстетическое воспитание;
10. Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
11. Значение хореографической подготовки в художественной гимнастике;

12. Психологическая подготовка;
13. Закаливание организма занимающихся и укрепление иммунитета;
14. Значение музыки и знание основ музыкальной грамоты в художественной гимнастике;
15. Особенности развития организма занимающихся;
16. Оказание первой медицинской помощи;
17. Правила дорожного движения и поведения на дорогах;
18. Правила поведения на водоемах;
19. Правила поведения в лесопарковой зоне;
20. Правила поведения в зимний период;
21. Активный отдых. Режим дня.

2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Основными средствами ОФП являются строевые и общеразвивающие упражнения.

2.1. Строевые упражнения.

Основная стойка: построение в колонну; движение по кругу; ходьба на полу-пальцах; ходьба на пятках; мягкий шаг; ходьба в приседе; острый шаг; приставной шаг; легкий бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием ног назад; подскоки; галоп; полька; комбинация различных беговых и прыжковых упражнений. Строевые упражнения: повороты на месте, перестроение из одной колонны в 2-4, передвижения змейкой и по диагонали.

2. 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Возрастной период	Содержание деятельности
4-7 лет	-комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса, шеи и туловища, ног, голени и стопы -комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов

8-9 лет	<ul style="list-style-type: none"> -комплекс упражнений на развитие силы мелких мышц кисти, плечевого пояса, шеи и туловища (спины и живота), мышц ног и стопы -комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов -комплексы упражнений для развития прыгучести <p>Развитие функции равновесия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка) на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами). - комплекс упражнений с предметами (гимнастическая скамейка и гимнастическая палка)
10-11 лет	<ul style="list-style-type: none"> -комплексы упражнений для развития силы всех групп мышц -комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов -комплексы упражнений для развития прыгучести -комплексы упражнений для развития равновесия и координации -комплекс упражнений с предметами (гимнастическая стенка)
12-13 лет	<ul style="list-style-type: none"> -комплексы круговой тренировки для развития силы всех групп мышц -комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов -комплексы упражнений для развития прыгучести -комплексы упражнений на развитие быстроты, ловкости и общей выносливости (эстафеты).

3. Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта. Основными средствами СФП являются хореография и акробатические упражнения.

3.1. Хореографическая подготовка.

Понятие «хореография» включает в себя всё, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Под

хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств.

Возрастной период	Содержание деятельности
4-7 лет	<ul style="list-style-type: none"> - партер (упражнения на полу); - позиции рук; - позиции ног; - прыжки;
8-9 лет	<p>Классический экзерсис:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demi plie, grand plie; - battement tendu; - battement tendu jete; - rond de jambe par terre; - battement fondu; - battement frappe; - grand battement jete; - малые прыжки: temps leve; changement de pieds; pas echappe; jete; -упражнения на вращения;
10-11 лет	<p>Классический экзерсис:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demi plie, grand plie с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами; - различные варианты battement tendu; - варианты battement tendu jete; - варианты rond de jambe par terre с волнами, взмахами, наклонами, выпадами; - варианты battement fondu; - варианты battement frappe; - rond de jambe en l'air; - grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями; - малые прыжки: temps leve; changement de pieds; pas echappe; jete;

	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование ранее изученных элементов; - изучение новых элементов: developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами; упражнения на растягивание; - на середине: упражнения для рук и корпуса на основе классических port de bras; tyr lents, различные повороты; - прыжки: большие гимнастические прыжки на месте, с разбега и прыжки с элементами акробатики; - упражнения на вращения; - танцевальные комбинации;
12-13 лет	<ul style="list-style-type: none"> -классический экзерсис; -народно-сценический экзерсис; -танцевальные комбинации;

3.2.Акробатика

Возрастной период	Содержание деятельности
4-7 лет	-упоры, группировки, перекаты, кувырки (вперёд и в сторону), мост из положения стоя, стойка на руках у опоры, колесо (переворот боком), шпагаты (продольный и поперечный)
8-9 лет	-кувырки (вперёд и назад), стойка на руках, колесо на локтях, переворот вперёд и назад, шпагаты (продольный и поперечный)
10-11 лет	-переворот вперёд через стойку на локтях и через стойку на груди, переворот вперёд и назад, колесо на локтях, шпагаты (продольный и поперечный)
12-13 лет	-переворот вперёд через стойку на локтях и через стойку на груди, переворот вперёд и назад, колесо на локтях, шпагаты со скамейки

4.Техника выполнения упражнений без предмета

Возрастной период	Содержание деятельности

4-7 лет	<p>1. Повороты: переступание, скрестный, одноимённый на 180°, нога на пассе</p> <p>2. Равновесия: на пассе, в полуприседе, на колене нога вперед</p> <p>3. Волны: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса</p> <p>4. Наклоны : из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола; из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь - в сторону</p> <p>5. Прыжки : ноги вместе, поджав ноги, ноги врозь, со сменой ног вперед, со сменой согнутых ног в повороте, открытые, закрытые, прыжок с поворотом вокруг себя на 180°</p> <p>6. Гибкость: боковой кувырок в шпагате, перекаты в шпагате</p>
8-9 лет	<p>1. Повороты: одноименные (нога на пассе на 360°, нога вперед), поворот в казачке</p> <p>2. Равновесия: переднее, боковое, заднее горизонтальное; боковое с помощью на правую и левую ногу; казачок</p> <p>3. Волны: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса, у опоры (целостная, боковая)</p> <p>4. Наклоны : из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола; из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь - в сторону; из и.п.- о.с.- стоя на коленях - назад, до касания руками пола</p> <p>5. Прыжки: «казачок», «касясь»</p> <p>6. Гибкость: переводы ног в различных направлениях, переворот в кобру, стойка на локтях, перекаты в шпагате</p>
10-11 лет	<p>1. Повороты: одноимённые (на 540°, нога на пассе, на 360°, нога впереди); поворот в аттитюд</p> <p>2. Равновесия: переднее, боковое, заднее вертикальное и горизонтальное, в захват ноги в «кольцо»</p> <p>3. Волны: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса, у опоры (целостная, боковая)</p> <p>4. Наклоны: из и.п.- о.с.- стойка на одной ноге - наклон в сторону</p> <p>5. Прыжки: подбивной, «касясь», «касясь с двух ног» шагом с прямыми ногами</p> <p>6. Гибкость: переворот в кобру, перевороты вперед и назад с фиксацией форм, встать волной</p>
12-13 лет	<p>1. Повороты: одноимённые (на 540°, нога на пассе, на 360°, нога впереди); поворот в аттитюд, поворот в казачке на 360°, поворот в кольцо</p> <p>2. Равновесия: в захват ноги в «кольцо», перевод ноги из переднего в боковое равновесие, равновесие без помощи руки (вперед, назад, в сторону)</p>

	<p>3.Волны: у опоры (целостная, боковая), целостная вперёд без опоры</p> <p>4.Наклоны: из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги; глубокий наклон назад</p> <p>5.Прыжки: в кольцо и в кольцо с двух ног, шагом</p> <p>6.Гибкость: перевороты вперед и назад с фиксацией форм, встать волной</p>

5.Техника выполнения упражнений с предметом

Возрастной период	Содержание деятельности
4-7 лет	<p>1.Скакалка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - качания и махи (одной и двумя руками) - обвивание и развивание вокруг тела - вращение перед собой (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое) - вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях) - восьмёрка скакалкой (одной и двумя руками) - прыжки вперед (на двух ногах, с ноги на ногу) <p>2.Обруч:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разнообразные хваты - махи и передачи (перед и за телом) - вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях - вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии) <p>3.Мяч:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбивы руками о пол - обволакивание -каты по рукам и ногам -бросок и ловля двумя руками
8-9 лет	<p>1.Скакалка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег, вращая вперед, назад -махи и круги скакалкой, сложенной вдвое во всех плоскостях - эшапе - броски и ловля (за середину, за один конец, за два конца) - обратная восьмёрка

	<ul style="list-style-type: none"> - вертикальная мельница хватом за середину - «качалочка» - галоп и полька - прыжки назад на двух ногах - прыжки толчком двумя скрестно вперед - прыжки в присед - прыжки скрестно назад - прыжок «казачок» и «касясь» <p>2.Обруч:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вращения вокруг кисти (в боковой, плоскости, над головой) - большие перекаты по телу - бросок и ловля двумя руками - прыжки в обруч - прыжки и бег в обруч, вращая назад - обратный кат по полу <p>Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекаты друг другу - перекаты друг другу двух обручей <p>3.Мяч:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбивы многократные - выкруты и восьмёрки - бросок, отбив-ловля одной рукой - перекаты: по двум рукам, по рукам и груди спереди; - вертушки с помощью кисти <p>4. Булавы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -махи и круги: малые (в горизонтальной, вертикальной плоскости) -вращения в вертикальной плоскости вперёд и назад -вращения в лицевой плоскости правой и левой -броски без вращения -обволакивание
10-11 лет	<p>1. Скакалка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски (сложить вдвое, втрое) - мельницы в лицевой плоскости - манипуляции - подскоки в скакалку - бег, вращая скакалку назад - прыжки с двойным прокрутом поджав ноги -прыжок «касясь» с двух ног - прыжок шагом <p>2.Обруч:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - вращение без помощи рук (локоть, нога) - элементы б/п во время вращения обруча на полу -перекаты обруча по отдельным частям тела - бросок и ловля одной рукой - бросок и ловля без помощи - вертушки <p>3.Мяч:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбивы со сменой ритма - перекаты: по рукам и шеи ; по рукам сзади; по ногам; по телу, лёжа на полу; - бросок, присед-ловля одной рукой - бросок, прыжок-ловля двумя руками в полете - броски с предплечья - броски из-за спины - броски из-под руки - броски в лицевой плоскости - бросок с ловлей за спиной -броски и ловля на прыжке «касаюсь» <p>4.Булавы:</p> <p>1) Мельницы на различных видах бега, ходьбы, прыжков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ассиметричная работа руками - улита, обратная улита - броски (одной рукой, разными руками поочередно, в боковой плоскости, с ловлей за спиной, двух булав, с остановкой булавы ногой или другой булавой) <p>5.Лента:</p> <ul style="list-style-type: none"> -махи, круги, восьмёрки -змейки и спирали
12-13 лет	<p>1.Скакалка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - большие прыжки в скакалку: открытие, касаясь, казачок, шагом <p>серии прыжков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с поворотом корпуса и вращение скакалки назад - со скрестным движением руками - с двойным прокрутом <p>броски и ловля скакалки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в боковой плоскости - в лицевой плоскости - с кувырком <p>2.Обруч:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вращение обруча н а различных частях тела, выполняя бег,

	<p>прыжки, повороты</p> <ul style="list-style-type: none"> - различные способы ловли после больших бросков - элементы б/п во время обратного ката - вертушки <p>3.Мяч:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбивы разными частями тела - отбив, кувырок-ловля - элементы б/п во время отбива мяча об пол - перекаты по различным частям тела <p>Движения с партнером:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбивы друг другу - переброски - чередование отбивов и перекаатов -бросок и ловля на прыжке касаясь в кольцо, с отбивом мяча - бросок и ловля двумя руками за спиной без зрительного контроля <p>4.Булавы:</p> <p>1)Большие броски:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из-за спины одной булавой - ногой - под одной ногой во время прыжка <p>2)Различные способы ловли после больших бросков :</p> <ul style="list-style-type: none"> - одной булавы - двух булав - без зрительного контроля - без помощи рук <p>5.Лента:</p> <ul style="list-style-type: none"> -броски -большие броски -различные способы ловли после больших бросков - элементы б/п на вращении ленты
--	--

Результаты освоение учебной деятельности.

По итогам первого года обучения занимающиеся должны освоить базовые навыки элементов ОФП, изучить азы

хореографической и акробатической подготовки и освоить программу упражнения без предмета, упражнения с предметом.

По итогам второго года обучения занимающиеся должны изучить упражнения классического экзерсиса (у станка и на середине), освоить программу упражнения со скакалкой и с обручем, а также должны изучить элементы упражнения с мячом и булавами.

По итогам третьего года обучения занимающиеся должны изучить упражнения на вращения и элементы народно-сценического танца, освоить программу упражнения с мячом и продолжить освоение элементов упражнений с булавами, а также изучить элементы с лентой.

По итогам четвёртого года обучения занимающиеся должны совершенствовать технику выполнения упражнений классического экзерсиса и народно-сценического танца, освоить программу упражнения с булавами и продолжить освоение элементов упражнений с лентой.

IV. Методическое обеспечение образовательной программы

К каждому разделу содержания программы прилагается организационно-методические указания. Таким образом, проследим методическую последовательность учебно-тренировочного процесса.

Физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные возможности, такие как:

1) Координация-способность к целесообразной организации мышечной деятельности, за счет включения в работу только необходимых мышечных групп целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений;

2) Ловкость-это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;

3) Гибкость-это умение хорошо расслаблять мышцы, способность выполнять движения с большой амплитудой, пассивно и активно;

4)Сила-способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;

б) Быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;

7)Прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;

8)Равновесие-это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие-в позах и динамическое равновесие- в движениях;

9)Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности.

Все выше перечисленные качества развиваются в определенные чувствительные периоды, имеющие значения для занятий оздоровительной-художественной гимнастикой.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

В возрасте 7—8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности. В период от 11 до 13—14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Девочки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14—15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16—17 лет

продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходит на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Прыгучесть. Как известно, сенситивный период развития прыгучести соответствует возрасту 11-14 лет и к 17-18 годам она достигает наивысших результатов. Однако говорить о консервативности прыгучести к дальнейшему развитию или поддержанию на высоком уровне достигнутых результатов в более позднем возрасте нет оснований.

Современные представления в теории и методике спортивной тренировки о развитии прыгучести сводятся к тому, что применение упражнений преимущественно прыжкового характера способствует улучшению лишь скорости отталкивания, а применение упражнений силового и скоростно-силового характера обеспечивает прирост и скорости, и силы отталкивания.

Равновесие. Сенситивный период работы над устойчивым положением соответствует возраст от 7 до 14 лет. Примерно к 10 годам идет работа над равновесиями в усложненных условиях: после динамических движений; после раздражения вестибулярного анализатора; с выключенным зрением; на уменьшенной и повышенной опоре.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода, увеличивается с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15) лет и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК почти не изменяются в возрасте от 10 до 17 лет.

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма занимающихся, укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Физическая подготовка делится на общую и специальную.

Основными средствами ОФП являются строевые, общеразвивающие упражнения. При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения. При выполнении ОРУ важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей детей. Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

Основными средствами СФП являются хореография и акробатика.

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

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

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

Уроки хореографии должны проводиться под музыкальное сопровождение, применяя два способа – импровизации и использовании музыкальной литературы.

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

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

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

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

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

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

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

Волнообразные движения – это упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильное их выполнение зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства». В начальном периоде обучения разучиваются разнообразные подготовительные упражнения, которые помогают овладеть отдельными фазами волнообразных движений. При обучении детей волнообразным движениям следует вначале выполнять их одной рукой, затем поочередно правой и левой рукой. Показ и

демонстрация должны быть точными и выразительными. В первой фазе движения локоть и кисть «отстают», а при разгибании руки локоть слегка опускается. Движение выполняется без мышечного напряжения.

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

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

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счёт мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счёт приложения внешних сил.

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

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

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

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

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

V. Литература

1. Адаптированная программа для учащихся ДЮСШ по художественной гимнастике.
2. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие / ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта.-М., 2007.-76 с.
3. Карпенко Л.А. Академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта – Родина олимпийской художественной гимнастики: Учебное пособие / Л.А. Карпенко. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – С.24-29.

4. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Л.А. Карпенко. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – М., 2003. – С.3-10, 362-365.