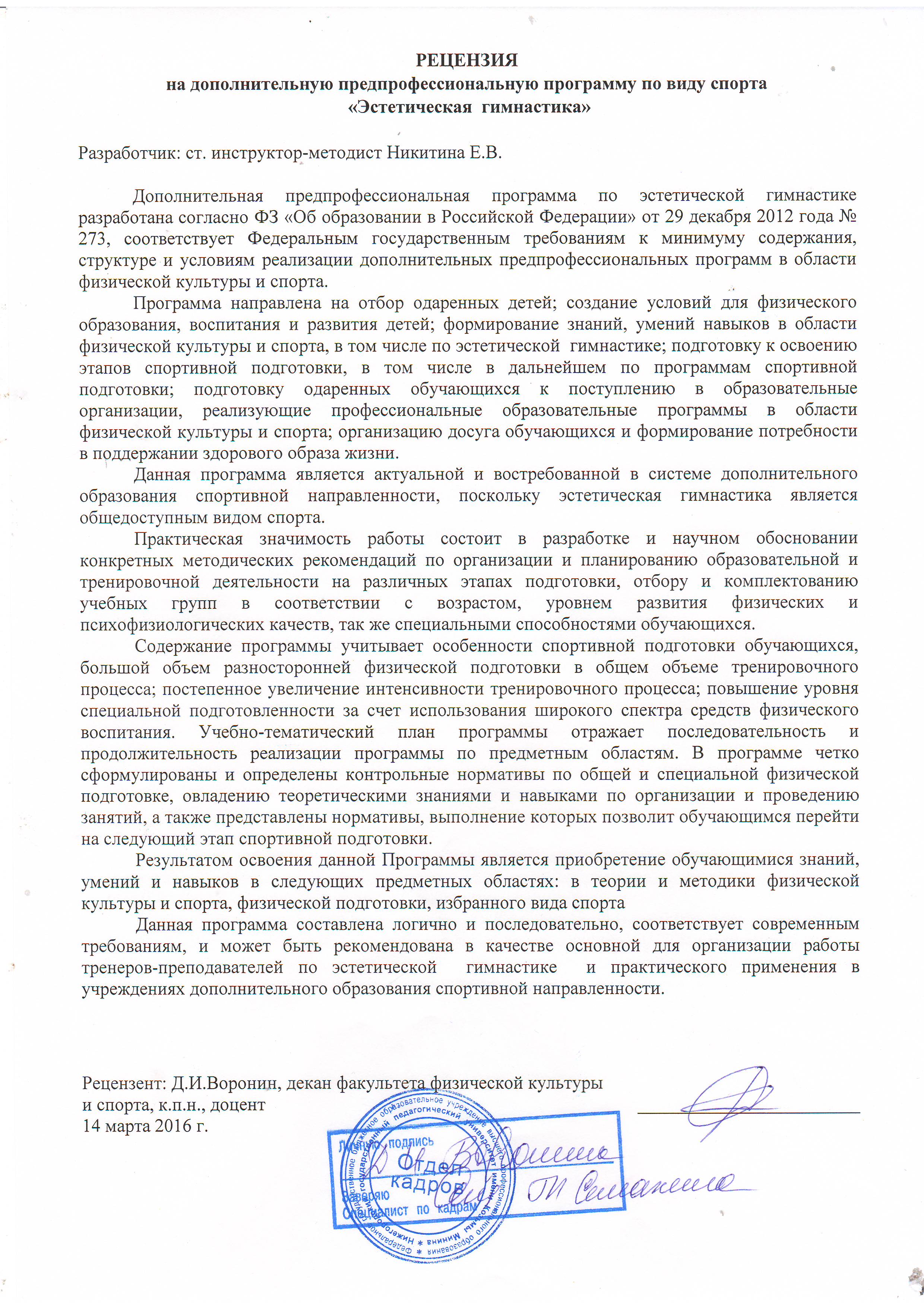
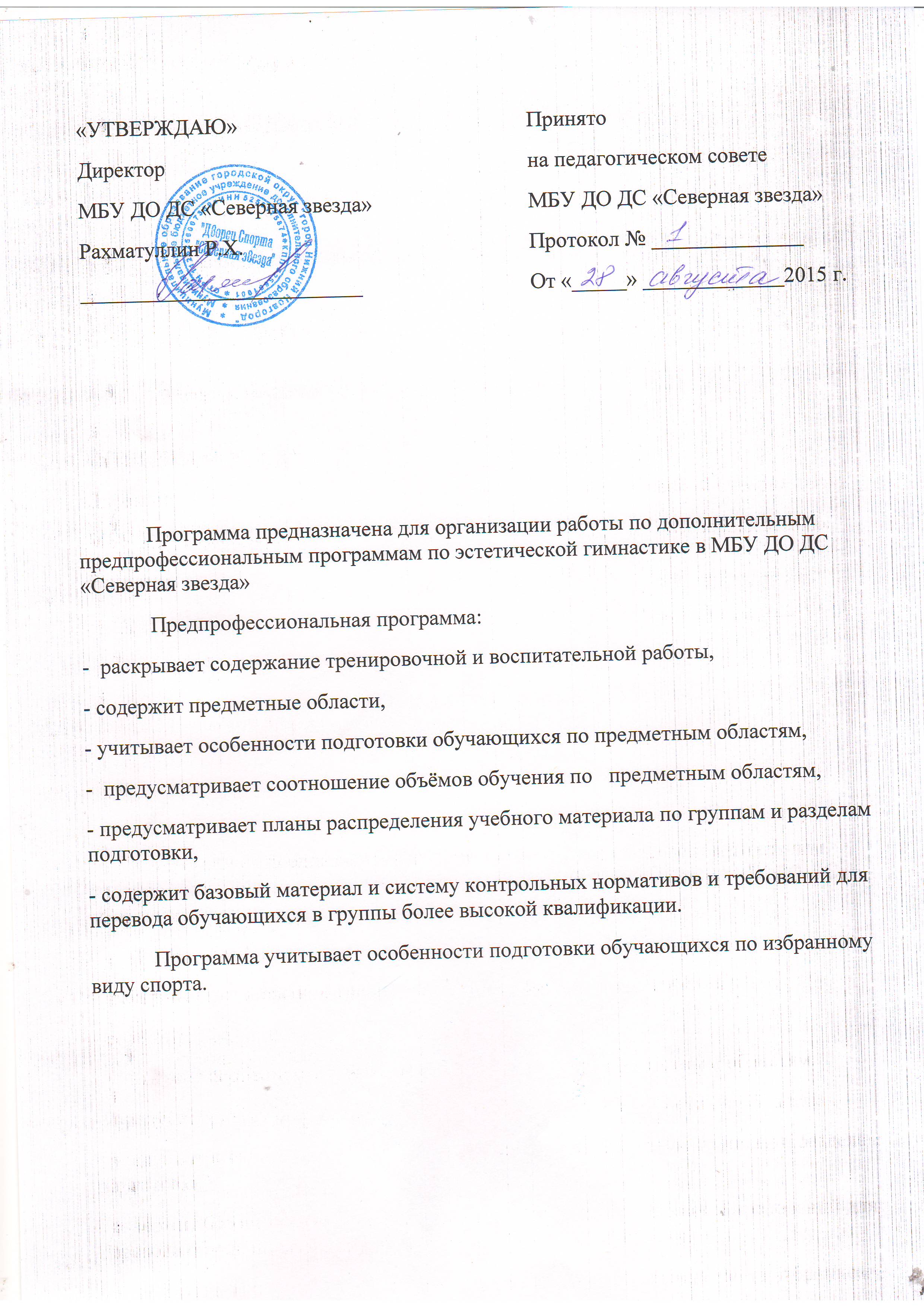
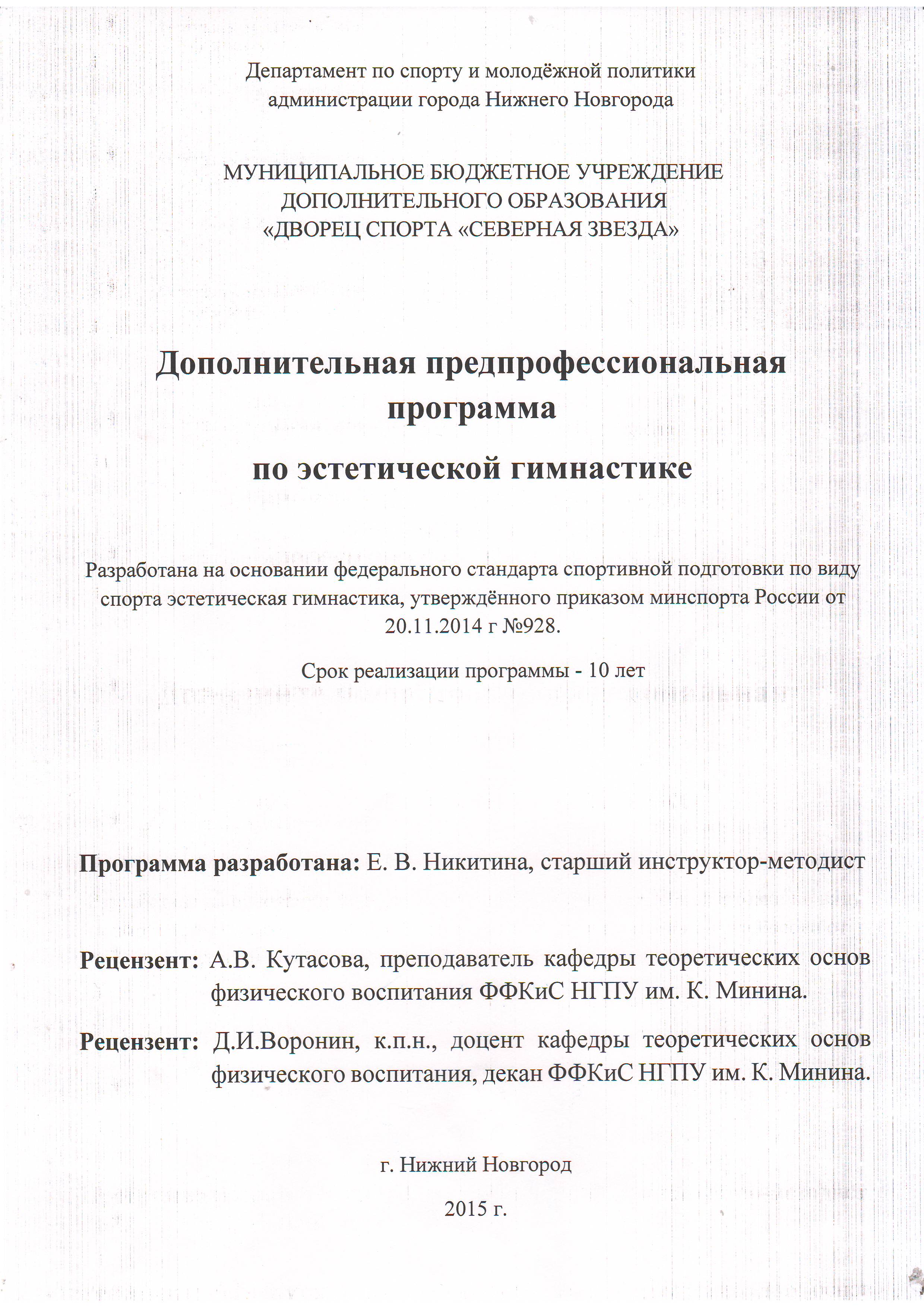
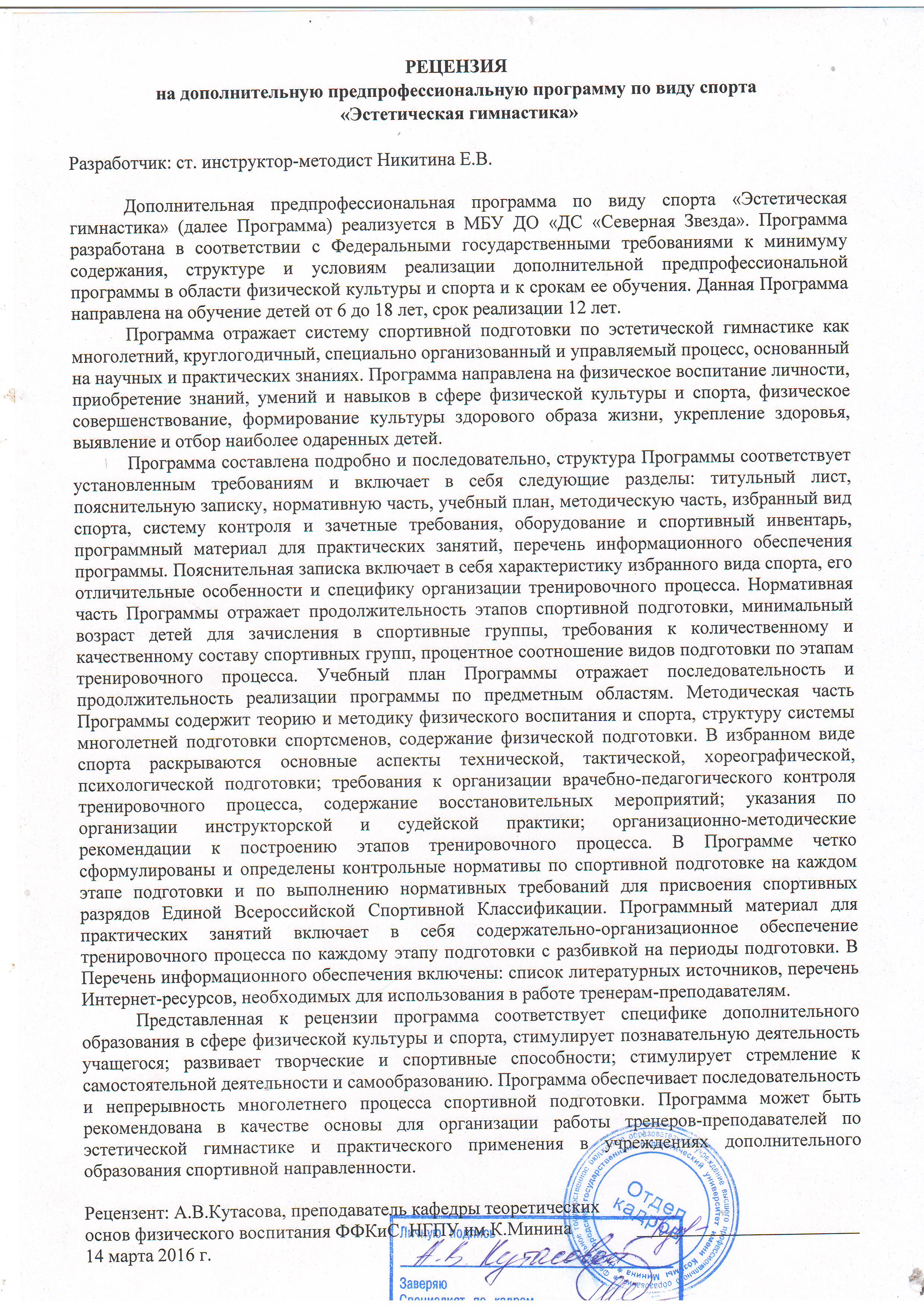
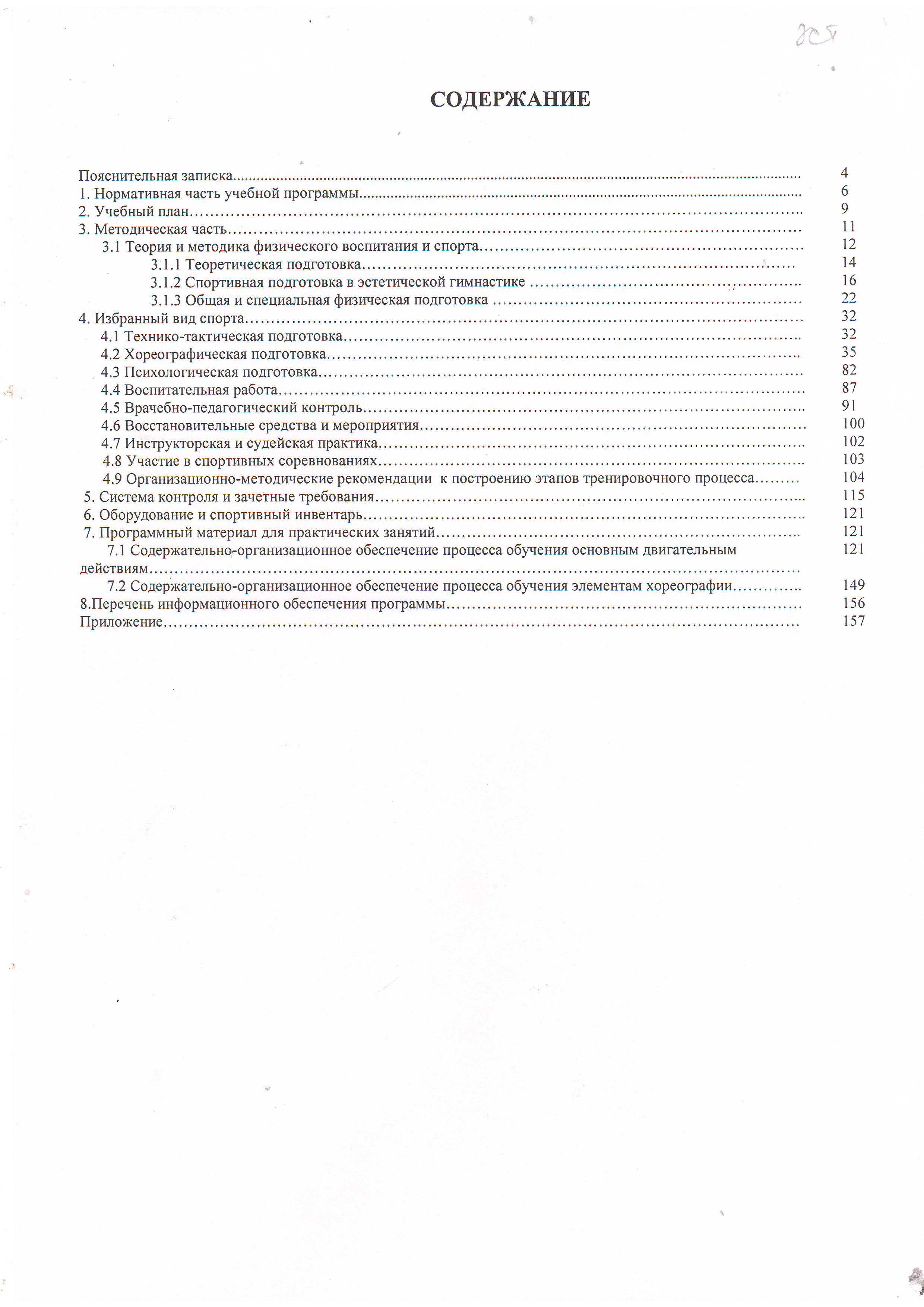
****

****

****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**.

**Эстетическая гимнастика** — вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. Этот вид спорта включает гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой. Существует непрерывный поток от одного движения к другому, как если бы каждое новое движение происходило от предыдущего. Все движения должны выполняться плавно, значительно изменяясь и в динамике, и в скорости. Композиция должна содержать универсальные и разнообразные движения тела, как, например, тело волнами и качели, прыжки и подскоки, спиральные повороты и танцевальные шаги. Для этого необходимо развивать как гибкость, скорость, силу, координацию, так и способность двигаться без усилий. Допускаются и приветствуются различные варианты поддержек и взаимодействий гимнасток.

Эстетическая гимнастика – это синтетический вид спорта (художественная гимнастика, танец, акробатика), который характеризуется умением передавать общий характер музыки в движении и придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество и различную эмоциональную окраску.

**Эстетическая гимнастика**— новое направление гимнастики, имеющей целью укрепление здоровья и физического развития различных возрастных категорий детей. Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы.

## Эстетическая гимнастика является командным видом спорта, здесь не используют ленты, мячи и обручи, как в художественной гимнастике. Количество гимнасток в каждой команде зависит от возрастной категории (группы от шести до десяти гимнасток). Команда должна быть единым организмом – до каждого взгляда, вздоха, до едва заметного движения мизинцем. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой. Соревнования по эстетической гимнастике — это грандиозное яркое зрелище. Каждая соревновательная программа — маленький спектакль, соединяющий в себе спорт, пластику, грацию, современную хореографию, командный дух и экспрессию.

Дополнительная предпрофессиональная программа спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика МБУ ДО «ДС «Северная Звезда» призвана объединить в себе интересы обучающихся, семьи, общества и государства, являющегося основным социальным заказчиком. Предпрофессиональная программа и учебный план составлены с учетом потребностей обучающихся, родителей и  учреждения дополнительного образования.

Данная программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, дек­ларированные в ст. 3 № 329-ФЗ: - непрерывности и преемственности физического воспитания различ­ных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельно­сти;- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта; - признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объе­динений, равенства их прав на государственную поддержку;- создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

**Цель и задачи программы**

Цель – многолетняя подготовка спортивных резервов для эстетической гимнастики, подготовка спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Задачи:

1. Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
2. Профессиональное самоопределение;
3. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
4. Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальны­ми способностями детей и подростков;
5. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости.

Современные технологии, формы и способы решения поставленных задач нашли свое отражение в характеристике и видах программ реализуемых учреждением, а именно предпрофессиональной программы спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика». Содержательное обеспечение программы объединено в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, которая базируется на основе действующих нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования, обобщения передового опыта работы с юными гимнастками и результатов научных исследований. В этом документе нашли отражение поэтапное построение процесса обучения и тренировки юных гимнасток основные задачи на различных этапах годичного цикла подготовки, распределение объёмов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах, ранжирование соревнований по значимости. Особенностью программы являются тренировочные задания, сгруппированные в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств, а также на обучение и совершенствование спортивного мастерства юных гимнасток.

Специфика организации тренировочного процесса в фигурном катании заключается в интеграции ледовой и внеледовой подготовки. Внеледовая подготовка включает в себя тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности гимнастки, занятия по изучению хореографического искусства и теоретические занятия. В процессе ледовой подготовки юные гимнастки овладевают техникой всех элементов художественной гимнастики- [шагами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D0%B3%D0%B8_%D0%B2_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8), [спиралями](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8_%D0%B2_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8), [вращениями](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%B2_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8), [прыжками](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B8_%D0%B2_%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B8); осваивают выполнение сложных композиций под музыкальное сопровождение.

Система многолетней подготовки гимнасток в МБУ ДО «ДС «Северная Звезда» включает в себя 3 этапа: этап начальной подготовки , тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачами этапа начальной подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта эстетическая гимнастика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных гимнасток для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастикана коньках.

Задачами тренировочного этапе (этапа спортивной специализации) являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастикана коньках;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

Задачами этапе совершенствования спортивного мастерства являются:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

В целом программа, при соблюдении изложенных в ней требований, обеспечивает последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения и тренировки юных гимнасток в МБУ ДО ДС «Северная звезда».

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дополнительные предпрофессиональные программы спортивной подготовки должны содержать нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, поэтому программа для отделения «Художественная гимнастика» МБУ ДО «ДС «Северная Звезда» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Эстетическая гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 688. Программа для отделения эстетической гимнастикиМБУ ДО «ДС «Северная Звезда» основывается так же на директивных и нормативных документах, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом РФ «Об образовании» от 29.12.12 №273 Ф3, Федеральным законом от 04. 12. 2007 №329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 26.06.2012 г. №504 г. Москва),приказами регламентирующими деятельность образовательных организаций в области физической культуры и спорта: № 730 от 12.09.2013 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», № 731 от 12.09.2013 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», № 1125 от 27.12.2013 «Об утверждении особенностей организаций и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», нормативными документами Министерства образования РФ Нижегородской области и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и ту­ризму (за № 329 от 04.12.2007г.). Программа разработана на основе «Примерной программы многолетней подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва».

**Условия реализации программы**

Программа занятий рассчитана на 12 лет комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в МБУ ДО «ДС «Северная звезда» и качества освоения программы (выполнение нормативов и требование ЕВСК).

Программа для отделения эстетической гимнастики МБУ ДО «ДС «Северная Звезда» разработана с учетом основополагающих принципах спортивной подготовки спортсменов:

* *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сто­рон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактичес­кой, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и ме­дицинского контроля).
* *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревно­вательных нагрузок, рост показателей уровня физической и техни­ко-тактической подготовленности.
* *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа мно­голетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спорт­смена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Формирование групп на протяжении всего срока обучения представляет собой целостную систему, интегрирующую в себе 3 последовательных и взаимосвязанных этапов:

**1) Этап начальной подготовки - период до 3-х лет.**

На данный этап обучения зачисляются:

-учащиеся, успешно освоившие дополнительную общеразвивающую программу по сложно-координационным видам спорта;

- желающие заниматься по предпрофессиональной программе, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие просмотр и тестирование по виду спорта художественная гимнастикана коньках. Продолжительность обучения на этапе начальной подготовки осуществляется на следующих условиях:

а) До одного года:

- минимальная наполняемость группы – 14 человек;

- максимальный состав группы -20 человек;

- максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах – 6 часов.

б) Свыше одного года:

- минимальная наполняемость группы – 12 человек;

- максимальный состав группы -18 человек;

- максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах – 8 часов.

**2) Тренировочный этап обучения продолжительностью до 5 лет, из которых:**

а) Этап начальной специализации составляет 1-ый и 2 –ой годы обучения. Условия обучения на данном этапе:

- зачисляются учащиеся не имеющие медицинских противопоказаний, успешно прошедшие аттестацию и выполнившие второй юношеский разряд;

- минимальная наполняемость группы – 12 человек;

- максимальный состав группы -16 человек;

- максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах – до 12часов

б) Этап углубленной специализации составляет 3-ий, 4-ый, 5-ый годы обучения. Условия обучения на данном этапе:

- зачисляются учащиеся не имеющие медицинских противопоказаний , успешно прошедшие аттестацию и имеющие положительную динамику итогов выступления на соревнованиях;

- минимальная наполняемость группы – 10человек;

- максимальный состав группы -14 человек;

- максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах – до 18часов.

**Этап совершенствования спортивного мастерства продолжительностью до 3-х лет**. Открывается по согласованию с Учредителем. Условия обучения на данном этапе:

- зачисляются учащиеся, мотивированные на преодоление больших тренировочных нагрузок, выполнившие спортивный разряд Кандидат в мастера спорта и переходящие на обучение спортивной подготовки.

- минимальная наполняемость группы – 2 человек;

- оптимальный состав группы 4-6 человек;

- максимальный состав группы -8 человек;

- максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах –до до 24 часов.

Все вышеперечисленные данные систематизированы в таблице 1.

**Таблица 1**

**Продолжительность 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 эстетическая гимнастика**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальное количество человек в группе | Минимальное количество человек в группе | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
| Этап начальной подготовки (до 1 года) | 3 | 6 | 14 | 20 | 6 |
| Этап начальной подготовки  (свыше года) | 12 | 18 | 8 |
| Тренировочный этап (этап начальной специализации) | 2 | 8 | 12 | 16 | 12 |
| Тренировочный этап (этап углубленной специализации) | 3 | 10 | 14 | 18 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | без ограничений | 13 | 2 | 8 | 24 |

Перевод учащихся на следующий год обучения, этап обучения производится при условии освоения образовательной программы и успешного прохождения итоговой аттестации в форме соревнований, тестирования, сдачи контрольных нормативов.

Учащимся, получившим неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или непрошедшим промежуточную аттестацию (при отсутствии уважительной причины) эти результаты признаются академической задолженностью. Учреждение, родители (законные представители учащегося обеспечивающие получение образование, обязаны создать условия для ликвидации академической задолженности. Учащиеся имеющие академическую задолженность, в праве пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, установленные Учреждением, в пределах одного года, в пределах образования академической задолженности. В указанный период не включается время болезни учащегося. Учащиеся не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность переводится на следующий год или на следующий этап обучения условно.

Учащиеся не соответствующие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, выполнившие контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовки, программные требования следующего года обучения, этапа обучения, при наличии разрешения врача письменного заявления учащегося или родителей (законных представителей) могут переводиться раньше срока при составлении индивидуального плана подготовки, по программе ускоренного обучения и решения Педагогического совета Учреждения.

Учащиеся распределяются в учебные группы по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и ре­жим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Для более эффективной подготовки гимнасток, тренировочный процесс в МБУ ДО «ДС «Северная Звезда» строится по следующим направлениям:

* повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к художественноцй гимнастике и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
* усиление работы по овладению техникой упражнений и со­вершенствованию навыков выполнения сложно координационных элементов;
* повышение роли и объема специальной физической подготовки как важней­шего условия реализации индивидуального технического потенциа­ла гимнасток;
* осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической и физической подготовки, с целью решения основных задач по видам подготовки;
* повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся и качества работы как отдельных тренеров, так и учреждения в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке гимнасток высокого класса.

Выполнение задач, поставленных перед отделением эстетической гимнастики МБУ ДО «ДС «Северная Звезда», предусматривает:

* систематическое проведение практических и теоретических занятий;
* обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;
* регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных выступлений;
* осуществление восстановительно-про­филактических мероприятий;
* просмотр учебных фильмов, видеоза­писей, кинокольцовок, кинограмм, соревнований гимнасток высокого класса;
* прохождение инструкторской и судейской практики;
* создание условий для проведения регулярных круглого­дичных занятий;
* использование данных науки и передовой практи­ки как важнейших условий совершенствования спортивного мастер­ства учащихся.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный ма­териал систематизирован с уче­том взаимосвязи физической подготовки и техники, а также последовательности изучения технических приемов и элементов художественоой гимнастики как в отдель­ном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

**2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки юных гимнасток. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки, что представлено в таблице 2

**Таблица 2**

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1 год | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 25-33 | 25-33 | 17-23 | 10-14 | 9-11 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 16-20 | 18-22 | 17-23 | 17-23 | 13-17 |
| Техническая подготовка (%) | 44-56 | 42-54 | 46-58 | 49-62 | 54-69 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая  подготовка (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 3-5 | 2-4 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 1-2 | 1-2 | 4-6 | 7-9 | 9-11 |

На этапе начальной подготовки 1 года обучения объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 50 % от общего объема тренировочной работы. На тренировочном этапе значительно возрастает объем технической подготовки: на льду и в зале. Причем на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов. В связи с этим объемы технической подготовки возрастают за счет уменьшения объемов общей и специальной физической подготовки.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.   
Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение сложных прыжков, комбинаций и каскадов прыжков.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель занятий и 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам учащихся в период активного отдыха.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Распределения часов на 52 недели тренировочных занятий

**ОТДЕЛЕНИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **1год** | **2год** | **До 2-х лет** | **Свыше 2-х лет** |
| **Количество часов в неделю** | **6** | **8** | **12** | **18** | **24** |
| **1.** | **Теория и методика физической культуры и спорта** | 6 | 6 | 16 | 34 | 34 |
| **2.** | **Физическая подготовка** |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 75 | 90 | 96 | 84 | 100 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 50 | 70 | 96 | 144 | 166 |
| **3.** | **Избранный вид спорта** |  | | | | |
| 3.1 | Технико-тактическая подготовка | 80 | 120 | 198 | 360 | 484 |
| 3.2 | Хореографическая подготовка | 50 | 58 | 98 | 150 | 190 |
| 3.3 | Психологическая подготовка | 2 | 2 | 4 | 6 | 10 |
| **4** | **Медицинское обследование** | 2 | 2 | 4 | 6 | 8 |
|  | **Восстановительные мероприятия** | 4 | 4 | 12 | 16 | 24 |
| **5** | **Инструкторская и судейская практика** | - | - | 10 | 20 | 30 |
| **6** | **Система контроля и зачетные требования** | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| **7** | **Соревновательная деятельность** | 5 | 6 | 12 | 24 | 48 |
| **Итого (46недель)** | | **276** | **362** | **552** | **852** | **1104** |
| Учебно-тренировочные занятия в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальному плану на период летнего активного отдыха (6недель) | | 36 | 54 | 72 | 84 | 144 |
| **ВСЕГО (52недели)** | | **312** | **416** | **624** | **936** | **1248** |

**3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть данной программы включает в себя :

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- методику физической подготовки гимнасток;

- методику хореографической и технической подготовки в избранном виде спорта

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического контроля;

- программный материал для практических занятий

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;

- планы инструкторской и судейской практики.

**3.1. Теория и методика физической культуры и спорта**

Теория и методика физического воспитания призвана через свое содержание обеспечить необходимый уровень теоретических и методических зна­ний о рациональных путях, методах и приемах спортивной тренировки, раскрыть в структуре и содержании этой деятельности условия успешной ре­ализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания и спорта.

Одним из главных направлений совершенствования многолетней подготовки является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности гимнасток на различных этапах многолетней подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности учащихся по годам обучения и необходимое для этого снижение количества занимающихся в группах и увеличение времени тренировочных часов.  
 Настоящая программа является документом, который определяет с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой – выявляющим способных юных гимнасток для дальнейшего спортивного совершенствования.  
 Основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение спортсменами контрольных нормативов по специально-физической и специально-технической подготовленности, а также их положительная динамика.  
 Выполнение соревновательных программ на высоком профессиональном уровне в художественной гимнатсике на коньках требует достаточного уровня развития специфических физических качеств, к которым в первую очередь можно отнести скоростно-силовые качества, гибкость, координацию движений, специальные силовые качества и другие. Поэтому на первых этапах подготовки гимнасток (групп начальной подготовки) развитие специальных физических качеств является одной из основных задач.

Специальная техническая подготовка в эстетической гимнастикеневозможна без использования дополняющих ее других видов подготовки, к которым относятся хореография, акробатика, гимнастические упражнения, занятия на специфических тренажерах и других технических устройствах. Это в свою очередь требует специально оборудованных залов, помещений без которых невозможно создавать необходимые условия для целенаправленной работы и воспитания всесторонне развитых спортсменов.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе гимнастки проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных гимнасток от этапа к этапу следующая:

* постепенный переход от обучения технике двигательных действий к ее совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
* планомерное прибавление вариативности выполнения технических приемов ;
* переход от общеподготовительных средств к наиболее специа­лизированным для гимнастки;
* увеличение собственно соревновательных упражнений в процес­се подготовки;
* увеличение объема тренировочных нагрузок;
* повышение интенсивности занятий и, следовательно, исполь­зование восстановительных мероприятий для поддержания не­обходимой работоспособности и сохранения здоровья юных гимнасток.

Результатами реализации данной программы являются:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта эстетическая гимнастика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных гимнасток для дальнейших занятий по виду спорта эстетическая гимнастика.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

При построении многолетнего процесса подготовки гимнасток необходимо учитывать половые особенности роста спортивных достижений, особенности развития организма и сенситивные (благоприятные) периоды воспитания физических качеств у мужчин и женщин, которые представлены в таблице 3

**Таблица3**

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Морфофункциональные показатели, физические качества** | **Возраст, лет** | | | | | | | | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.  
  
 Направленность тренировочного процесса в многолетней подготовке юных гимнасток сводится к следующемим положениям:

* Определяя состав и содержание средств и методов тренировки гимнасток-дошкольниц в первые два года занятий, необходимо иметь ввиду, что успешность освоения техники эстетической гимнастикив этот период существенно зависит от уровней развития ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, способности к статическому равновесию. Причем на втором году обучения к ведущим факторам следует отнести также вестибулярную устойчивость, способности к динамическому равновесию и дифференцированию мышечных усилий.
* При осуществлении хореографической подготовки акцент надо сделать на развитие музыкальности, чувства ритма, артистичности, хотя попутно следует решать задачи расширения диапазона двигательных умений и навыков, повышения уровня физических способностей.
* Методика физической подготовки гимнасток дошкольного возраста должна характеризоваться широким спектром упражнений, подобранных сообразно закономерностям положительного переноса тренировочного эффекта на соревновательную деятельность.
* При осуществлении технической подготовки необходимо использовать специально- и общеподготовительные, в том числе подводящие, имитационные и упражнения из арсенала средств повышения кондиционных возможностей, если требуется предварительно освоить их технику.
* Значительно повысить эффективность подготовки гимнасток позволяет введение в тренировочный процесс координационного совершенствования. При этом составной частью каждого занятия, предусматривающего решение образовательных задач, должен быть комплекс упражнений с акцентом на развитие координационных способностей, сформированный с учетом того, какой элемент эстетической гимнастикиразучивается в основной части урока. Независимо от вида подготовки должен превалировать игровой метод.

**3.1.1. Теоретическая подготовка**

* Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической подготовкой. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.
* Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.
* ***Темы***
* **Физическая культура и спорт в России**
* Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.
* **История развития и современное состояние эстетической гимнастики**
* Истоки эстетической гимнастики. История развития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших российских и международных соревнований. Достижения российских гимнасток. Задачи, тенденции и перспективы развития эстетической гимнастики.
* **Строение и функции организма человека**
* **Влияние физических упражнений на организм спортсмена**
* Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.
* **Режим питания и гигиена гимнасток**
* Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места учебы и занятий спортом.
* **Профилактика травматизма в спорте. Первая помощь**
* Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.
* **Общая и специальная физическая подготовка**
* Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития физических качеств. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.
* **Основы техники и методика обучения упражнениям эстетической гимнастики**
* Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление.
* Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям без предмета: волнам и взмахам, равновесиям, наклонам, поворотам, прыжкам, полуакробатическим элементам.
* **Методика проведения учебно-тренировочных занятий**
* Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обусловливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.
* **Психологическая подготовка гимнасток**
* Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки.
* **Планирование, учет и контроль подготовки**
* Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы планирования, учета и контроля. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Дневник гимнастки, его значение в общем процессе управления.
* **Правила судейства, организация, проведение соревнований**
* Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Типичные ошибки при исполнении упражнений без предмета. 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.

**3.1.2 Спортивная подготовка в эстетической гимнастике**

Многолетний тренировочный процесс (спортивная подготовка) в эстетической гимнастике– это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения, и воспитания учащихся.

Спортивная подготовка гимнасток включает в себя теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую, и соревновательную подготовку (Табл 6).

**Таблица 6**

**Виды и компоненты спортивной подготовки**

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

Принципы спортивной подготовки в эстетической гимнастике

Принципы – это наиболее общие положения управления тренировочным процессом. В спортивной подготовке обучающихся эстетической гимнастикойследует руководствоваться тремя группами принципов: общепедагогическими (дидактическими), спортивной тренировки и методическими принципами подготовки гимнасток (табл. 7)

**Таблица 7**

**Классификация принципов спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Группа принципов** | **Название принципов** | **Сущность принципов** |
| **1** | **Общепедагогические** | Воспитывающего обучения | Воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности. |
| Сознательности и активности | Формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности. |
| Доступности и индивидуализации | Учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха. |
| Наглядности | Создание правильного представления (точного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия. |
| Прочности и прогрессирования | Достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований. |
| **2** | **Спортивной тренировки** | Направленности к высшим достижениям | Полное развитие способностей занимающихся и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга. |
| Специализация и индивидуализация | Сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе. |
| Единства всех сторон подготовки | Имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга. |
| Непрерывности и цикличности | Для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса. |
| Максимальности и постепенности повышения требований | Достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум – величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычным и позволяет постепенно повышать их. |
| Волнообразности нагрузок | Постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности. |
| **3** | **Методические принципы подготовки гимнасток** | «Опережения» | Опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективной программы. |
| Многоборности | Формирование высокой эффективности во всех видах. |
| Сопряженности | Поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку. |
| Соразмерности | Оптимально е и сбалансированное развитие всех физических качеств |
| Избыточности | Применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации трудных элементов больше, чем требуется. |
| Моделирование | Широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. |

**Методы спортивной подготовки**

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

В эстетической гимнастикешироко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, а также вспомогательные методы: помощи, идеомоторный и музыкальный. (Табл. 8).

Таблица 8

Методы спортивной подготовки

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

Средства спортивной подготовки в эстетической гимнастике

В спортивной подготовке гимнасток применяются упражнения и сопутствующие мероприятия трех типов: основные (соревновательные), вспомогательные (тренировочные) и восстановительные (Табл.9)

Основные средства – это упражнения, из которых составляются соревновательные программы гимнасток;

Вспомогательные – это те, что применяются только в тренировочном процессе с целью всестороннего и гармоничного развития гимнасток;

Восстановительные средства особо значимы на этапе спортивного мастерства, так как позволяют гимнасткам выполнять необходимый объем работы без ущерба для здоровья.

**Таблица 9**

**Классификация средств художественной гимнастики**

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

При организации тренировочного процесса гимнасток необходимо учитывать возрастные особенности учащихся ( табл.10 )

**Таблица 10**

**Методические особенности обучения на разных этапах многолетней подготовки с учетом возраста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Возрастные особенности** | **Методические особенности обучения и тренировки** |
| 6-8 лет | Этот возраст интенсивного роста и развития всех двигательных функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий спортом. | |
|  | 1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. | Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки. |
|  | 2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. | Целесообразно направленное, но очень осторожное развитие гибкости. |
|  | 3.Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений. Крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения. | При преобладании в занятиях крупных, размашистых движений необходимо мелкими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделять мышцам разгибателям и развитию координации движений. |
|  | 4.Регулярные механизмы сердечно-сосудистой системы, дыхательной, мышечной и нервной системы несовершенны. | Нагрузки должны быть небольшого объёма, умеренной интенсивности и носить дробный характер. |
|  | 5. Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика – до 15 минут | Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено. |
|  | 6. Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов. | Основными методами должны быть наглядный, с идеальным показом, игровой. |
|  | 7. Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых. | Целесообразно применение предметов, пропорционально уменьшенных размеров. |
| 8- 11 лет | Развитие в младшем школьном возрасте идёт относительно равномерно. Постепенно должны повышаться тренировочные требования. Практически всё сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть своеобразие. | |
|  | 1. Происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств. | Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, том числе сложным движениям, а так же активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости, быстроты. |
|  | 2.Значительного развития достигает кора головного мозга 2 сигнальная система, слово имеет всё большее значение. | Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы. |
|  | 3.Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление, лучше воспринимаются кратковременные скоростно-силовые упражнения. | В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объёме. |
| 11-15 лет | С физиологической точки зрения подростковый период, период полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в длину (до 10 см в год), повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма. | |
|  | 1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры. | Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела необходимо неуклонно, осторожно повышать тренировочные нагрузки. |
|  | 2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация, возможно ухудшение других физических качеств. | Тем не менее можно и нужно осваивать новые и сложные элементы, упражнения и повышать специальную физическую подготовку, развивать активную гибкость и скоростно-силовые качества. |
|  | 3.Неравномерности в развитии сердечно-сосудистой системы приводят к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости. | Необходимо индивидуально и осторожно дозировать нагрузки, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль. |
|  | 4. В поведении отмечаются преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям. | Одной из важных задач воспитания является воспитание «тормозов». Необходима спокойная обстановка, доброжелательность и понимание. |
| 15-17 лет | Для юношеского возраста характерна высокая степень функционального совершенства. Сердечно-сосудистая система готова к значительным нагрузкам. В этом возрасте можно ожидать самых высоких спортивных результатов. | |

**3.1.3.Физическая подготовка юных гимнасток**

Физическая подготовка гимнасток состоит из общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения. В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Влияние физических качеств на результативность в виде спорта эстетическая гимнастикапредставлены в таблице 11.

**Таблица 11**

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта эстетическая гимнастика**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества и телосложение** | **Уровень влияния** |
| Скоростные способности | 1 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 3 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 2 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц гимнасткиопределяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности гимнасткик точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
5. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
6. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

**Методика развития физических качеств**

**1. Сила и методика ее развития**

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или про­тиводействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержа­нии положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжи­мании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упраж­нениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лы­жах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

1. Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, при­ходящаяся на 1 кг веса;
2. Максимальную силу одного движения и силу за определенный проме­жуток времени.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении ко­торых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений:

1. Вес собственного тела или его частей;
2. Сопротивление партнера или самосопротивление;
3. Вес предметов: гири, гантели, набивные мячи;
4. Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.;
5. Смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;
2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:

а) выполнение упражнений определенное количество раз или;

б) предельное количество - "до отказа";

1. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за опреде­ленное время;
2. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения опреде­ленное время;
3. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максималь­ным отягощением.

**2. Быстрота и методика ее развития**

Быстрота - это способность выполнять движения в максимально корот­кий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость - быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быст­роты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:

а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;

б) выбора - что сделать?

1. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.;
2. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булав, ленты, малые круги, мельницы, спи­рали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на под­вешенный или подаваемый предмет;
2. Выполнение заданий "за лидером";
3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопре­дельной скоростью, сериями;
5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

**3. Прыгучесть и методика ее развития**

Прыгучесть - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой явля­ется преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное поло­жение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положе­нии, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Необходимо различать собственно прыгучесть и прыжковую выносли­вость.

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

В связи с этим средствами развития прыгучести являются:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:

а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;

б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной  
ноге с координированной работой рук, туловища и головы;

в) полетной фазы - прыжковых поз

1. Прыжки в глубину;
2. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, че­рез препятствие, на ориентир;
3. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

* повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интерва­лом отдыха;
* ориентировки по скорости;
* усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
* игровой и соревновательный методы.

**4. Координация и ловкость. Методика их развития**

Координация - это способность к целесообразной организации мышеч­ной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышеч­ных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перест­раивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняю­щейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для ос­воения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

* упражнения на расслабление;
* упражнения на быстроту реакции;
* упражнения на согласование движений разными частями тела;
* упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам вре­мени, пространства и силы;
* упражнения с предметами;
* акробатические упражнения;
* подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации и ловкости:

* повторный;
* переменный;
* необычных исходных положений;
* зеркального исполнения;
* игровой и соревновательный.

**5. Гибкость и методика ее развития**

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплиту­дой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угло­мером, прилагаемым к суставу.

Гибкость зависит от:

* строения суставов, их формы и площади;
* длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
* функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
* температуры среды - чем выше, тем лучше;
* суточной периодики - утром она снижена;
* утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
* наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

* упражнения на расслабление - дают прирост на 12-15%;
* плавные движения по большой амплитуде;
* повторные пружинящие движения;
* пассивное сохранение максимальной амплитуды;
* активное сохранение максимальной амплитуды;
* махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

* повторный;
* помощи партнера;
* применение отягощений и амортизаторов;
* игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

**6. Функция равновесия и методика ее развития**

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

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уров­ня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель ис­пользуют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигатель­ному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

* упражнения на силу мышц ног и туловища;
* упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
* упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;
* упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
* упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
* фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.  
  Методы развития функции равновесия:
* повторный;
* ориентировки;
* усложнения условий;
* игровой и соревновательный.

**7. Выносливость и методика ее развития**

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности. Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной ин­тенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжко­вая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

* способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
* работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
* наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
* степени совершенства двигательных навыков;
* способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Средства развития выносливости:

* общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
* специальной - основные виды деятельности;
* общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

Правила развития выносливости:

* Работа на фоне утомления;
* Постепенное увеличение вначале длительности работы, затем интен­сивности работы.

Методы развития выносливости:

* равномерный - выполнение задания за заданное время;
* повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
* переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и от­дыха

Основными принципами СФП в эстетической гимнастике являются:

* соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
* сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
* опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

* на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
* на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
* на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
* на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
* на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
* на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
* на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

* комплекс специальных упражнений;
* в виде круговой тренировки;
* в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. разминка;
2. на гибкость;
3. на быстроту;
4. на прыгучесть;
5. на координацию;
6. на равновесие;
7. на силу;
8. на выносливость.

Осуществляя и оценивая СФП важно использовать и учитывать благоприятные (сензитивные) возрастные периоды развития физических качеств:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дошкольный и младший школьный возраст | 5-10 лет | Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота |
| Средний школьный возраст | 11-14 | Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие |
| Старший школьный возраст | 14 лет и старше | Сила и выносливость |

Специально-двигательная подготовка – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами.

К таким специальным способностям относят:

1. Проприацептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета».

Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

1. Координация (согласование) движений тела и предмета.

Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках;

1. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш.

Для развития – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами;

1. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).

Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

Средствами функциональной подготовки могут быть:

* Бег, кросс, плавание;
* 15-20 минутные комплексы аэробики;
* танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
* прыжковые серии как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;
* сдвоенные соревновательные комбинации;
* круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

* комплекс специальных упражнений;
* в виде круговой тренировки;
* в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. разминка;
2. на гибкость;
3. на быстроту;
4. на прыгучесть;
5. на координацию;
6. на равновесие;
7. на силу;
8. на выносливость.

Осуществляя и оценивая СФП важно использовать и учитывать благоприятные (сензитивные) возрастные периоды развития физических качеств:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дошкольный и младший школьный возраст | 6-10 лет | Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота |
| Средний школьный возраст | 11-14 | Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие |
| Старший школьный возраст | 14 лет и старше | Сила и выносливость |

Специально-двигательная подготовка – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами.

К таким специальным способностям относят:

1. Проприацептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета».

Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

1. Координация (согласование) движений тела и предмета.

Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках;

1. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш.

Для развития – работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами;

1. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).

Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

Средствами функциональной подготовки могут быть:

* Бег, кросс, плавание;
* 15-20 минутные комплексы аэробики;
* танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
* прыжковые серии как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;
* сдвоенные соревновательные комбинации;
* круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

..  
**4. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

**4.1 Технико-тактическая подготовка**

Техническая подготовка – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки – сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

1. Формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований
2. Формирование широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике.
3. Совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально-выразительных.
4. Разработка новых оригинальных элементов и соединений и совершенствование техники общеизвестных.
5. Составление соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство гимнасток.

Средства технической подготовки

Основные средства технической подготовки гимнасток представлены в таблице 12

Таблица 12

Средства технической подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основные средства | 6-7лет | 7-8лет | 9-10лет | 11-12лет | 13-14лет | 15-17лет |
| А. Базовая техническая подготовка | | | | | | |
| Упражнения на овладения навыком правильной осанки и походки | + | + | + | + | + | + |
| Упражнения для правильной постановки ног и рук | + | + |  |  | + | + |
| Маховые упражнения | + | + |  |  | + | + |
| Круговые упражнения | + | + |  |  | **+** | **+** |
| Пружинящие упражнения | + | + |  |  | **+** | **+** |
| Упражнения в равновесии | + | + | + | + | + | + |
| Акробатические упражнения | + | + | + | + | + | + |
| Б. Специальная техническая подготовка | | | | | | |
| *Виды шагов****:*** | | | | | | |
| На полупальцах | **+** |  |  |  | **+** | **+** |
| Мягкий | + |  |  |  | **+** | **+** |
| Высокий |  | + |  |  | **+** | **+** |
| Острый |  |  | + |  | **+** | **+** |
| Пружинящий | **+** |  |  |  | **+** | **+** |
| Двойной (приставной) | **+** |  |  |  | **+** | **+** |
| Скрестный |  | **+** |  |  | **+** | **+** |
| Скользящий |  | **+** |  |  | **+** | **+** |
| Перекатный |  | **+** |  |  | **+** | **+** |
| Широкий |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Галопа |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** |
| Польки |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** |
| Вальса |  | **+** |  |  | **+** | **+** |
| *Виды бега:* | | | | | | |
| На полупальцах | + |  |  |  | **+** | **+** |
| Высокий |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** |
| Пружинящий |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** |
| *Наклоны:* | | | | | | |
| А) стоя: |  |  |  |  |  | + |
| Вперед | **+** |  |  |  |  | **+** |
| В стороны (на двух ногах) | **+** |  |  |  | **+** | **+** |
| В стороны (на одной ноге) |  | **+** |  |  | **+** | **+** |
| Назад (на двух ногах) | + | **+** |  |  | **+** | **+** |
| Назад (на одной ноге) |  |  | + |  | **+** | **+** |
| Б) на коленях: |  |  |  |  |  |  |
| Вперед, в стороны, назад |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| *Подскоки и прыжки:* | | | | | | |
| А) с двух ног с места: |  |  |  |  |  |  |
| Выпрямившись | + |  |  |  | **+** | **+** |
| Выпрямившись с поворотом от 45 до 360° |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Из приседа | + |  |  |  | **+** | **+** |
| Разножка (продольная, поперечная) |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Прогнувшись, боковой с согнутыми ногами | + | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Б) с двух ног после наскока: |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок со сменой ног в III позиции |  | **+** |  |  | **+** | **+** |
| После приседа |  | **+** |  |  | **+** | **+** |
| Олень |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Кольцом |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| В) толчки одной с места: |  |  |  |  |  | + |
| Прыжок махом (в сторону, назад) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Г) толчком одной с ходу: |  |  |  |  |  |  |
| Подбивной (в сторону, вперед) |  | + |  | **+** | **+** | **+** |
| Закрытый и открытый | + |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Со сменой ног (впереди, сзади) | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** |
| Со сменой согнутых ног |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Махом в кольцо |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Широкий |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Широкий, сгибая и разгибая ногу |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Д) подбивной в кольцо |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| *Упражнения в равновесии:* | | | | | | |
| Стойка на носках | **+** |  |  |  | **+** | **+** |
| Равновесие в полуприседе | **+** |  |  |  | **+** | **+** |
| Равновесие в стойке на левой, на правой |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Равновесие в полуприседе на левой, правой |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Переднее равновесие | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** |
| Заднее равновесие |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Боковое равновесие |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| *Волны:* | | | | | | |
| Волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные последовательные волны | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Боковая волна, волна вперед, обратная волна без движения рук и с движением рук |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Боковой целостный взмах, одноименный взмах, разноименный взмах, круговой взмах, взмах-«качелька», взмах с разворотом. |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| *Вращения:* | | | | | | |
| Переступанием | **+** |  |  |  | **+** | **+** |
| Скрестные | **+** |  |  |  | **+** | **+** |
| Одноименные от 180 до 540° |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Разноименные от 180 до 360 |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| *Акробатика и полуакробатика* |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок назад, кувырок вперед | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** |
| Кувырок боком, куворок через плечо. | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** |
| Переворот вперед, назад, боком, на двух руках, на одной руке, на груди. |  |  |  |  |  |  |
| Перекаты вперед, назад |  |  |  |  |  |  |
| *Стойки:* | | | | | | |
| На лопатках | + |  |  |  | **+** | **+** |
| На груди |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| В. Специальные средства | | | | | | |
| *Хореографическая подготовка* | **+** | | | | | |
| *Композиционная подготовка* | **+** | | | | | |
| *Музыкально-двигательная подготовка* | **+** | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Модельные тренировки |  |
| Прикидки |

**4.2.Хореографическая подготовка**

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. У гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

* Выворотность;
* Гибкость;
* Координация;
* Устойчивость;
* Легкий высокий прыжок;
* Вырабатывается правильная осанка;
* Укрепляется опорно-двигательный аппарат;
* Формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в фигурном катании включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

* классический;
* народно-характерный;
* историко-бытовой;
* современный.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в фигурном катании – это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнасткими:

1. Хореографическая подготовка в фигурном катании является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки;
2. Хореографу, работающему с гимнасткими, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменов, но который также связан с различными возрастными рамками.

В группах начальной подготовки первого года обучения изучаются элементы классического танца. Затем, постепенно, вводятся элементы народно-характерного, историко-бытового и современного танца.

**КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

**Общая характеристика**

Когда говорят о применении хореографии в гимнастике, подразумевают прежде всего классический экзерсис - школу классического танца, которая является основой основ для всего искусства хореографии в целом и которая представляет собой огромный комплекс движений, формировавшийся на протяжении почти трех столетий и окончательно систематизированный профессором хореографии А.Я. Вагановой. В 1934 году была издана ее кни­га "Основы классического танца", в которой народная артистка РСФСР, в прошлом солистка Мариинского театра, изложила методику преподавания классического танца, признанную сейчас во всем мире. Это комплекс дви­жений, в котором нет ничего лишнего, случайного. Основная его задача заключается в том, чтобы путем целесообразно подобранных, постоянно по­вторяемых, варьируемых и усложняющихся упражнений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями. При за­нятиях классическим экзерсисом последовательно работают и разогрева­ются каждая мышца, каждая связка; изучается самый широкий спектр по­ложений рук, ног, корпуса, головы; осваиваются всевозможные позы и дви­жения, а также логичные и слитные переходы от одних движений и поз к другим. В XX веке появилось и успешно развилось много новых танцеваль­ных направлений, таких как: неоклассика, модерн, свободная пластика, эс­традный танец, шоу, ревю. Однако абсолютно все эти направления базиру­ются на движениях классического экзерсиса, поскольку танцовщики, овла­девшие искусством классического танца, впоследствии могут справиться с любыми танцевальными стилями и направлениями.

Эстетическая гимнастикавсегда была родственным для хореографи­ческого искусства видом; более того - она создавалась на его базе. Те гим­настки, чьи тренера уделяли достаточно много времени хореографической подготовке своих учениц, всегда выделялись среди других спортсменок культурой движений, эстетичностью, выразительностью.

Однако в последнее время в фигурном катании очень возрос­ли требования к исполнительскому мастерству гимнасток. Как и в любом другом технико-эстетическом виде спорта, в фигурном катании должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и ис­полнением. Причем, при том уровне конкуренции, который наблюдается в современном фигурном катании, гармония эта должна быть со­вершенной. И сейчас, как никогда раньше, пригодился накапливаемый и оттачиваемый на протяжении нескольких веков опыт преподавания клас­сического танца.

Станок - приспособление для упражнений танцовщиков; обычно это круглый деревянный брус диаметром 6-7 см, укрепленный вдоль стен репе­тиционного зала. Появился в балетном классе на рубеже XVIII-XIX веков.

Однако, прежде необходимо раскрыть некоторые основные понятия и термины, используемые в классическом танце:

**Aplombe** (апломб, с фр. - устойчивость). Устойчивость - необходимое условие для исполнения движений. Работа над развитием устойчивости начинается при исполнении движений в экзерсисе у станка. При этом необхо­димо следить, чтобы плечи были опущены, ягодицы подтянуты, живот втя­нут, лопатки прижаты, спина ровная, колени втянуты, стопы плотно прижа­ты к полу и стояли без "завалов". Немаловажную роль при развитии устой­чивости играет правильное положение рук. Рука, лежащая на станке, долж­на находиться чуть впереди корпуса, локоть присогнут и опущен, все пять пальцев лежат сверху станка (не обхватывать станок большим пальцем). Находящуюся во II позиции руку нельзя заводить назад, низ руки должен держаться мизинцем, локоть не должен висеть;

**En dehors** (ан дэор, с фр. - наружу). Исполнение упражнения "туда": на­правление движения ноги (ног) - спереди-назад;

**En dedans** (ан дэдан, с фр. - вовнутрь). Исполнение упражнения "обрат­но": направление движения ноги (ног) - сзади-вперед;

**Preparation** (препарасьон, с фр. - подготовка). Подготовительное уп­ражнение перед началом движения. Существует несколько видов prepara­tion для рук и ног. Самый распространенный вид preparation у станка -"вздох" рукой;

**Cou-de-pied** (ку-дэ-пье, с фр. - шея ноги, т.е. щиколотка). Положение рабочей ноги на щиколотке опорной. Это положение является составляю­щей ряда движений. Существует три вида cou-de-pied:

1. Основное, или учебное cou-de-pied - стопа рабочей ноги, сильно вы­тянув подъем, обхватывает щиколотку опорной так, что пятка рабочей ноги находится впереди, а сильно вытянутые пальцы отведены назад.
2. Условное cou-de-pied спереди - рабочая нога касается опорной вытя­нутыми пальцами впереди щиколотки; при этом пятка рабочей ноги сильно подается вперед и не касается опорной ноги.
3. Cou-de-pied сзади - пятка рабочей ноги прикасается к щиколотке опорной сзади; при этом пальцы рабочей ноги сильно отведены от опорной ноги назад и сильно вытянуты;

**Условные градусы.** В классическом танце очень много движений, кото­рые исполняются с рабочей ногой, открытой на воздух. При этом различ­ные движения требуют различной высоты рабочей ноги, для обозначения которой в классике введены условные градусы. Под условными градусами подразумевают угол между опорной ногой и рабочей ногой, открытой на воздух.

15° - носок рабочей ноги чуть отрывается от пола (пр., battement pique).

25° - носок рабочей ноги находится напротив щиколотки опорной (пр., battement tendu jete).

45° - носок рабочей ноги находится на уровне икры опорной (пр., batte­ment fondu).

90° - рабочая нога и опорная составляют прямой угол (рабочая нога па­раллельна полу).

135° - рабочая нога поднимается до уровня головы (пр., battement devel-oppe).

180° - рабочая нога поднимается вертикально вверх и составляет с опор­ной одну линию (пр., grand battement jete).

В приведенной таблице упоминается целый ряд разновидностей основ­ных движений классического экзерсиса, а также связующие вспомогатель­ные движения, такие как: pas de bourree (па дэ бурэ), coupe (купэ), tombe-coupe (томбэ-купэ), temps releve (там ролевэ), flic-flac (флик-фляк) и др. Основные движения, используемые в экзерсисе у станка представлены в таблице 13.

**Таблица 13**

**Основные движения, используемые в экзерсисе у станка**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название, перевод, описание движения | Назначение движения | Характерные ошибки | Разновидности движения | Сочетание с другими движениями |
| 1 | **Releve** (ролевэ, с фр. -поднимать) - подъем на полупальцы. | Развивает ахил­лово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворот­ность, устойчи­вость. | Отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы, "завалы" на большие пальцы ног, резкое опускание с полупальцев. | По всем позициям ног.  На одной ноге (вторая может находится в любом, характерном для классики положении). | Различные виды между собой, ритми­чески, а также с plie, со всеми видами port de bras (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса. |
| 2 | **Plie** (плие, с фр. -сгибание, складывание) - приседание. | Развивает ахил­лово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутрен­ние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок, силу ног. | Отрыв пяток от пола при исполнении demi plie и grand plie no II поз., отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, направление коленей вперед, отведение тазобедренного сустава назад, "завалы" на большие пальцы ног. | Demi plie (дэми плие, с фр.- половина сгибания) -полуприседание.  Grand plie (гран плие, с фр. - большое сгибание) -полное приседание. | Releve, battement tendu (батман тандю), demi rond (дэми ронд), I, III, IV port de bras, перегибы и наклоны корпуса. |
| 3 | **Battement tendu**  (батман тандю). "Battement" с фр. -биение,отбивание. Второе слово рядом со словом "battement" определяет характер движения. Battement tendu - движение натянутой ноги из позиции в позицию. | Развивает силу и натянутость ног -коленей, стоп, подъемов, пальцев, выворотность. | Переход тяжести корпуса за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п., "завал" опорной стопы на большой палец, отрыв стопы рабочей ноги от пола в момент ее открывания или закрывания, отсутствие выворотности в стопах. | B.t. по I позиции.  B.t. по V поз.  B.t. pour le pied (nyp ле пье.с фр--для стопы)-с пере­ходом рабочей ноги с полу­пальцев на всю стопу и обратно.  B.t. passe par terre (пасэ пар тэр, с фр. - проходя по полу) - прохождение рабочей ноги через I позицию.  B.t. в позы.  Double b.t. (дубль, с фр. -двойной) - двойное b.t. | Все виды между собой, ритмически, а также с demi plie, с releve, с demi rond de jambe par terre (дэми рон дэ жамб пар тэр) и rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр). |
| 4 | **Battement tendu jete**  (батман тандю жэтэ, jete с фр. - бросок) -бросковое движение натянутой ногой на 25°. | Развивает силу и  легкость ног, а также резкость движения ног и выворотность в тазобедренном суставе. | Отсутствие фиксированной  точки в воздухе, оседание на опорном бедре, расслабленное колено рабочей ноги, отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него, раскачивание корпуса. | B.t.j. по I позиции.  B.t.j. no V поз.  B.t.j. pour le pied (nyp ле пье) - стопа рабочей ноги в воздухе сокращается и снова вытягивается.  B.t.j. pique (пике, с фр. -укол) - рабочая нога опускается носком в пол и, словно уколовшись, сразу же вновь поднимается на воздух.  B.t.j. passe par terre (пасэ пар тэр) - рабочая нога проходит через 1 поз.  B.t.j. в позы.  Double b.t.j. (дубль) -двойное жэтэ. | Все виды между собой,  ритмически, а также с demi plie, с releve, с battement tendu, с demi rond de jambe и rond de jambe на воздух, с flic-flac (флик-фляк). |
| 5 | **Rond de jambe par terre**  (рон дэ жамб пар тэр, с фр. - круг ногой по полу) - движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. | Развитие выворотности в тазобедренном суставе. | Переход центра тяжести за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, раскачивание корпуса, разворачивание бедер за рабочей ногой, отсутствие выворотности стопы при проведении рабочей ноги через 1 поз. (passe par terre), исполнение passe par terre не на сильную долю музыкального такта. | Rond de jambe par terre в чистом виде.  R.d.j. на plie.  R.d.j. на 45°.  Grand r.d.j. на 90°. (большой рон дэ жамб).  Grand rond de jambe jete (гран рон дэ жамб жэтэ) -бросок ноги рондом. | Все виды между собой ритмически, а также с, temps releve par terre (там ролевэ пар тэр, с фр. - движение в один темп) - preparation к rond de jambe par terre, с различными port de bras (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса, с растяжкой, с battement relevelent (батман ролевелян)и с battement developpe (батман дэвлёппэ). |
| 6 | **Battement fondu**  (батман фондю, fondu с фр. - тающий) – сложнокоординационное движение, состоящее из сгибания рабочей ноги на cou-de-pied (условное или сзади) с одновременным demi plie на опорной ноге и открывания рабочей ноги в любом направлении с одновременным вытягиванием опорной ноги из demi plie. | Развивает силу и эластичность, мышц ног коленные и  Голеностопные связки,  Икроножные мышцы, ахиллово сухожилие,  выворотность. | Самая грубая ошибка -неодновременная работа обеех ног: приход в demi plie  на опорной ноге должен совпадать с приходом рабочей ноги на cou-de-pied, и также вырастание из demi plie должно совпадать с вытягиванием рабочей ноги на воздух. Кроме того, ошибками являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на бедре опорной ноги, открывание рабочей ноги вперед коленом, назад - низом ноги, резкое исполнение движения. | Battement fondu носком в пол. B.f на 450  B.f на полупальцах  B.f. на полупальцах.  B.f. на 90°.  B.f. в позы.  B.f. с plie-releve (плие-ролевэ).  Double b.f. (дубль) -двойной батман фондю. | Все виды между собой, а также с releve, с demi rond de jambe и rond de  jambe на воздух, с battement soutenu (батман сутеню), с battement relevelent (батман ролевэлян), с tombe-coupe (томбэ-купэ, с фр. - падение-выбивание), cpasde bourree (па дэ бурэ, с фр. - набивной шаг), с battement frappe (батман фраппэ) и battement double frappe, с prepara­tion к tour (препарась-он к туру) и tour. |
| 7 | **Battement soutenu**  (батман сутеню, soutenu с фр. - непрерывный, неослабевающий, равномерный) -относится к группе "текучих" battement. Рабочая нога через проходящее положение cou-de-pied вытя­гивается в заданном направлении, одновре­менно опорная нога опускается в demi plie, затем рабочая нога скользя по полу вытянутым носком, подводится к опорной в V поз. на полупальцах. Разница между battement fondu и battement soutenu в ак­центе: при исполнении b.f. акцент от себя, при исполнении b.s. - к себе. | Назначение то же, что и у battement fondu. | Самой грубой ошибкой при исполнении b.s., как и при исполнении b.f., является неодновременная работа ног. Другие ошибки также совпадают с ошибками, свойственными b.f. | Battement soutenu носком в пол.  B.s. с подьемом на полупальцы.  B.s.Ha45°.  B.s. на 90°.  **B.S. В ПОЗЫ.** | Все виды между собой, а также с releve, с battement fondu, с demi rond de jambe (дэми рон дэ жамб) и rond de jambe, с battement relevelent (батман ролевэлян), с battement frappe и battement double frappe. |
| 8 | **Battement frappe**  (батман фраппэ, frappe с фр. - удар) - удар рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги на воздух. Акцент движения - от себя. | Развивает силу ног, резкость движения ног, ловкость и подвижность стопы и коленного сустава. | Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от бедра: работать должен только низ ноги от колена, верх ноги закреплен. Кроме того, ошибками являются: невыворотность, оседание на опорном бедре, раскачивание корпуса, открывание ноги вперед коленом, назад-низом ноги, недостаточная резкость движения. | Battement frappe носком в пол.  B.fr. на 25°.  B.fr. на 45°.  B.fr. на полупальцах.  B.fr. с подьемом на полупальцы.  B.fr. в позы.  B.fr. с опусканием в demi plie.  B.fr. с сокращенной стопой.  Battement double frappe -двойное фраппэ - в основе движения лежит petit battement sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэпье) | Все виды между собой, ритмически, а также с battement fondu и battement soutenu, с demi rond de jambe и rond de jambe, с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourree (па дэ бурэ), с petit battement (пти батман), с flic-flac (флик-фляк), с rond de jambe en I'air (рон дэ жамб ан лер), с preparation к tour и tour. |
| 9 | **Rond de jambe en I'air**  (рон дэ жамб ан лер, с фр. - круг ногой в воздухе) - рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к икре и, продолжая  движение по дуге, вытягивается в  сторону. Направление дуги сзади-вперед - это rond de jambe en I'air en dehors (ан дэор, с фр. -наружу), спереди-назад - rond de jambe en I'air en dedans (ан дэдан, с фр. -вовнутрь). | Вырабатывает силу верхней части рабочей ноги,  подвижность и ловкость ноги от колена до пальцев стопы, выворотность в тазобедренном суставе, а также учит не понижать уровень рабочей ноги при сгибании и разгибании коленного сустава. | Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от паха: работать должен только низ ноги, верх ноги закреплен, при этом рабочая нога обязательно должна доходить до икры опорной, касаясь ее. Кроме того, ошибками также являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе,  оседание на опорном бедре, "скошеный" подъем рабочей ноги. | Rond de jambe en I'air в чистом виде.  R.d.j. en I'air на полупальцах.  R.d.j. en I'air с plie-releve (плие-ролевэ).  Double r.d.j. en I'air (дубль рон дэ жамб ан лер) -двойной. | Все виды между собой j ритмически, а также с' temps releve (там ролевэ) на 45° -preparation к r.d.j. en I'air, с demi rond de jambe на воздух, с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourre (па дэ бурэ), с flic-flac, с battement frappe, с petit battement (пти батман),  с preparation к tour и tour. |
| 10 | **Petit battement sur le cou-de-pied** (пти батман сюр ле ку-дэ-пье, с фр. -маленькие батманы на уровне щиколотки) -перенос рабочей ноги с учебного cou-de-pied на cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. | Движение вырабатывает подвижность низа ноги от колена при закрепленном верхе, а также четкость и резкость движения ног, выворотность. | Колено рабочей ноги не должно заворачиваться вовнутрь, нельзя оседать на опорном бедре, верх ноги должен быть закреплен, работает только низ ноги, корпус не должен раскачиваться, нельзя оттягиваться от палки. | Petit battement на целой стопе. Р.Ь. на полупальцах. | Комбинируется ритмически, а также с demi plie, с releve, с I port de bras (nop дэ бра), с tombe-coupe, с pas de bourree, с flic-flac, c battement battu (батман батю, battu с фр. - битый),с battement frappe (батман фраппэ) и battement double frappe, с preparation к tour и tour. |
| 11 | **Battement relevelent**  (батман ролевэлян, с фр. - медленный подьем ноги) - медленное поднимание натянутой по всей длине ноги на 45°, 90° или выше. | Развивает силу ног, шаг, легкость рабочей ноги, выворотность в тазобедренном суставе. | Ошибками являются: смещение центра тяжести с опорной ноги, оседание на опорном бедре, резкие подъемы и спуски рабочей ноги, завернутая вовнутрь рабочая нога (особенно при исполнении движения в сторону и назад), "завал" на большой палец опорной ноги, облокачивание на палку. | Battement relevelent на 45°. B.rel. на 90°. B.rel. выше 90°. B.rel. с подьемом на полупальцы. B.rel. в позы. | Battement relevelent входит в комбинацию adagio; все виды b.rel.сочетаются между собой, а также - с battement developpe (батман дэвлёппэ), с rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр) и grand rond (гран ронд), с rond de jambe  en Fair (рон дэ жамб ан  лер). |
| **12** | **Battement developpe**  (батман дэвлёппэ,  developpe с фр.-  разворачивать) - мягкое, медленное вынимание ноги через passe (пассэ) на 90° и выше во все направления. | Развивает силу  ног, шаг,  выворотность в  тазобедренном  суставе,  вырабатывает  танцевальность и  чувство позы. | Рабочая нога вынимается низом ноги, как можно дольше удерживая выворотное колено на  passe, тяжесть корпуса остается на опорной ноге, нельзя оседать на опорном бедре и облокачиваться на палку, ноги не должны заворачиваться вовнутрь (особенно при исполнении движения в сторону и назад), руки и голова должны сопровождать движение ноги. | Battement developpe в  чистом виде.  B.deveioppe passe  (дэвлёппэ пассэ, passe с  фр. - проходящее) -  переход ноги из позы в позу через passe у колена, не опуская ногу в V поз.  B.dev. на полупальцах.  B.dev. в позы.  B.dev. с demi rond de  jambe (с половиной круга).  B.dev. с plie-releve (плие-ролевэ).  B.dev. с plie-releve и demi rond de jambe.  B.deveioppe ballote  (балётэ, с фр. - качаться) – переход ноги с dev. Вперед  на plie в dev. назад на plie и обратно через passe на полупальцах.  В момент dev. корпус  откидывается в противоположную от ноги сторону.  B.dev. с коротким balance  (балянсэ, с фр. - качать) – в момент нахождения ноги в  воздухе нога немного приопускается и тутже поднимается обратно, движение резкое.  B.Developpe balance с быстрым demi rond (de-ci, de-la - дэ-си, дэ-ля с фр. – туда-сюда) - находящаяся в воздухе нога исполняет demi rond в любом направлении и тут же возвращается обратно, движение резкое. | Все виды b.dev. комбинируются между собой, а также с  battement relevelent, с  demi rond de jambe и  grand rond de jambe  (гран рон дэ жамб), с  rond de jambe en Fair  (рон дэ жамб ан лер) на 90 , с различными  port de bras (пор дэ бра), наклонами и перегибами корпуса, с preparation к tour и tour. |
| 13 | **Grand battement jete**  (гран батман жэтэ, с фр. -большой бросок ногой)  - мах ногой на 90° и выше, исполняется во все направления. | Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног, шаг. | Бросок должен исполняться низом ноги, колени сильно вытянуты, в воздухе должна быть фиксированная точка, вниз нога опускается сдержанно, не оседать на опорном бедре, плечи не должны подниматься, корпус ровный, не облокачиваться на палку, не должно быть "завалов" на большой палец опорной ноги. | GrandbattementjeteB чистом виде. G.b.j. pointe (пуантэ, с фр.  - точка) - после g.b.j. рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется.  G.b.j. с подьемом на полупальцы. G.b.j. на полупальцах. G.b.j. в позы. G.b.j. с быстрым developpe  - мягкий батман.  G.b.j. balance (балянсэ, с фр. - качать) - grand battement спереди назад и обратно через passe par terre (пассэ пар тэр, с фр. -проходя по полу) - меняя направление, нога проходит через I позицию, корпус отклоняется от ноги. | Все виды между собой, ритмически, а также с releve, с plie, с battement tendu, с port de bras, c preparation (препарасьон) к tour и tour. |

**Позиции ног**

В классическом танце пять выворотных позиций ног. Изучаются они ли­цом к палке в следующей последовательности:

Первая позиция. Ступни ног стоят на одной линии, пятки вместе, носки врозь. Следить, чтобы не было завалов на большие пальцы.

Вторая позиция. Ступни ног также стоят на одной линии, но между пят­ками выдерживается расстояние, равное длине ступни.

Третья позиция. Ступни ног в выворотном положении соприкасаются, закрывая друг друга на половину стопы. В классике III позиция встречает­ся редко, но она подготавливает ноги к изучаемой позднее V позиции.

Пятая позиция. Ступни ног плотно соединены и полностью закрывают друг друга; при этом пятка одной ноги прижата к носку другой. Стоять без завалов на большие пальцы.

Четвертая позиция. Выворотные стопы стоят параллельно друг другу, расстояние между ними равно длине стопы, центр тяжести на обеих ногах. Это самая сложная позиция в классическом танце, изучается она после то­го, как изучена V позиция ног, и после того, как пройден battement tendu вперед из V позиции.

В эстетической гимнастикепочти нет движений, в которых бы стопы гимнасток находились в идеально выворотном положении. То же самое можно наблюдать и в балете: балерины почти никогда не танцуют по иде­альной V позиции. Однако, уроки классического танца, на которых еже­дневно ноги ставятся в выворотные позиции, воспитывают ноги, развивают их силу и выворотность. Освоив все пять позиций классического танца на хорошем уровне, гимнастка будет идеально владеть своими ногами и смо­жет поставить их в любое нужное ей положение.

**Основные позы классического танца**

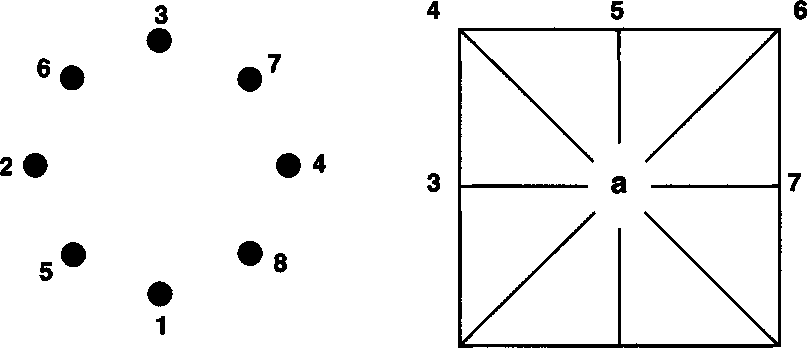
После того, как усвоена постановка корпуса на середине зала, позиции рук, ног, приобретена элементарная координация движений, можно присту­пить к изучению поз классического танца. Начинать их изучение следует на середине зала, так как здесь они легче усваиваются, а затем можно исполь­зовать их в комбинациях у станка.

Однако прежде, чем приступать к изучению поз классического танца, необходимо познакомить учениц с "географией зала". Это поможет им ос­воиться с разнообразными ракурсами и впоследствии лучше ориентиро­ваться на площадке.

Балетный зал условно делится на восемь точек, где нечетными цифрами обозначаются стены, а четными углы зала. За начальную точку отсчета (т. 1) принято зеркало. Это положение **en face** (анфас), когда ученик стоит ли­цом к основному направлению, в данном случае - к зеркалу (или к зрите­лю). Следующие точки считаются направо от т. 1. Соответственно: угол между зеркалом и правой боковой стенкой - это т. 2, правая боковая стенка - это т. 3 и т.д. Все это желательно объяснить ученицам словами, но реко­мендуется также нарисовать схему. Ниже приводятся схема зала В.И. Сте­панова, разработанная им для записи танца, и усовершенствованная схема А.Я. Вагановой (рис 2).

Познакомив учениц с точками зала и положением en face, следует про­учить с ними положение epaulement (эпольман).

**Epaulement** (с фр. - поворот плеча) - корпус повернут вполоборота к зри­телю. Почти всегда epaulement имеет V позицию в ногах, редко - первую.



**2 1 8**

**Зритель Зритель**

а) по В.И. Степанову б) по А.Я. Вагановой

Рис. 2. Схемы учебного зала

Далее следует познакомить учениц с понятиями croise (круазе) и effase (эфасэ). Croise (с фр. - скрещенный) - закрытая по отношению к основно­му направлению поза. Положение epaulement croise является самым рас­пространенным в классике. Например, при положении epaulement croise с правой ноги корпус будет направлен в т. 8, а голова - в т. 2; с другой ноги -наоборот. Efface (с фр. - сглаживать) - открытая по отношению к основно­му направлению поза. Положение epaulement efface с ногами в V позиции редко встречается в классическом танце. Как правило, это проходящее по­ложение. При положении epaulement efface с правой ноги корпус будет на­правлен в т. 2, а голова - в т. 8; с другой ноги - наоборот.

В классическом танце существуют следующие позы: croise вперед (ма­ленькая, большая) и croise назад (маленькая, большая); efface вперед (ма­ленькая, большая) и efface назад (маленькая, большая); ecarte (экартэ) впе­ред (маленькая, большая) и ecarte назад (маленькая, большая); arabesque (арабэск, с фр. - узор) первый (I), второй (II), третий (III), четвертый (IV); attitude croise (аттитюд круазэ) и attitude efface (аттитюд эфасэ).

В классическом танце очень часто встречается положение кистей allonge (алёнжэ), с которым также нужно познакомить учениц, особенно перед тем, как приступать к изучению поз arabesque.

Allonge (с фр. - удлиненный) - кисть не закруглена, а опущена ладонью вниз, являясь как бы продолжением руки и тем самым удлиняя её.

Если проучивать позы с правой ноги, то:

Croise вперед. Маленькая: корпус в т. 8, правая нога открыта вперед, правая рука в пониженной II позиции, левая - в I, голова направо (в т. 2). Большая: все то же самое, только правая рука в нормальной II позиции, а левая поднимается в III позицию.

Croise назад. Маленькая: корпус в т. 8, левая нога открыта назад, правая рука в пониженной II позиции, левая - в I, голова направо (в т. 2). Большая: все то же самое, только правая рука в нормальной II позиции, а левая рука в III позиции.

Efface вперед. Маленькая: корпус в т. 2, правая нога открыта вперед, ле­вая рука в I позиции, правая - в пониженной II позиции, голова налево (в т. 8). Большая: все то же самое, только правая рука в нормальной II пози­ции, левая - в III.

Efface назад. Маленькая: корпус в т. 2, левая нога открыта назад, левая рука в I позиции, правая - в пониженной II, голова налево (в т. 8). Большая: все то же самое, только правая рука в нормальной II позиции, левая - в III.

Ecarte вперед (экарте, с фр. раздвигать). Маленькая: корпус в т. 8, пра­вая нога открыта в сторону по направлению в т. 2, руки на пониженной II позиции в положении allonge (кистями вниз), голова направо в т. 2, весь корпус слегка отклонен влево. Большая: все то же самое, только правая ру­ка поднимается в III позицию, левая - в нормальной II.

Ecarte назад. Маленькая: корпус в т. 2, правая нога открыта в сторону по направлению в т. 4, руки в пониженной II позиции, локти и кисти закругле­ны, голова налево в т. 8, весь корпус слегка отклонен влево. Большая: все то же самое, только правая рука поднимается в III позицию, левая - в нор­мальной II.

I arabesque. Проучивается по направлению в т. 3 и в т. 7, но впоследст­  
вии может исполняться и в других ракурсах (напр., в т. 2 или в т. 8). При I  
arabesque в т. 3: корпус направлен в т. 3, левая нога открыта назад (в т. 7),  
правая рука на уровне I позиции, левая - на уровне II, кисти allonge, голо­  
ва в т. 3, взгляд устремлен вдаль.

II arabesque. Также проучивается в т. 3 и в т. 7, впоследствии может ис­  
полняться в других ракурсах. При II arabesque в т. 3: корпус направлен в т.  
3, левая нога открыта назад, левая рука на уровне I позиции, правая - на  
уровне II, кисти allonge, голова повернута налево в т. 1.

1. arabesque. Проучивается по направлению в т. 8 и т. 2, впоследствии может исполняться и в других ракурсах. При HI arabesque в т. 8: корпус на­правлен в т. 8, левая нога открыта назад, левая рука на уровне I позиции, правая - на уровне И, кисти allonge, голова в т. 8, взгляд устремлен вдаль.
2. arabesque. Также проучивается в т. 8 и т. 2, впоследствии может ис­полняться в других ракурсах. При IV arabesque в т. 8: правая опорная нога развернута относительно т. 8, однако весь корпус развернут в т. 6, левая нога открыта назад, правая рука направлена в т. 8, находясь тем самым во II позиции, левая рука направлена в т. 4, также находясь во II позиции, кисти allonge, голова повернута в т. 8 и немного склонена к правому уху, корпус слегка отклонен назад за счет небольшого перегиба под лопатками.

Все перечисленные позы проучиваются с ногой на полу, но, по мере ус­воения, их можно исполнять и с ногой на 45°, и на 90°, и на 135°, и на 180°. Позы attitude croise и attitude efface не проучиваются с ногой на полу, это позы с изначально поднятой на 90° (или выше) присогнутой ногой.

Attitude croise. По сути, это большая поза croise назад с ногой на 90°, только рабочая нога согнута в колене.

Attitude efface. По сути, это большая поза efface назад с ногой на 90°, только рабочая нога присогнута в колене. Хотелось бы подчеркнуть: в atti­tude efface рабочая нога сгибается чуть меньше, чем в attitude croise.

Во многих комбинациях и adagio, а также в tour в большие позы часто используется положение a la seconde (а ля згон), с которым тоже желатель­но познакомить гимнасток, так как в эстетической гимнастикеоно ис­пользуется довольно часто.

A la seconde (с фр. - второй) - положение en face (в т. 1), нога открыта в сторону (в т. 3 или в т. 7), обе руки во II позиции, реже - в III. Рабочая но­га может быть, как на полу, так и на воздухе.

Позы классического танца очень выразительны. Каждая из них прошла проверку временем и уже одной своей формой может помочь гимнастке пе­редать характер музыки и настроение. Чтобы лучше освоить эти позы, а также развитиь у учениц танцевальность, выразительность и музыкаль­ность рекомендуется проучить с ними обязательную для учащихся хорео­графических училищ комбинацию temps lie par terre (там лие пар тер).

Temps lie par terre (с фр. - слитные движения на полу) - это целая серия плавных, слитных, взаимосвязанных движений на середине зала. Существу­ют несколько видов temps lie: temps lie par terre, temps lie par terre с перегибом корпуса, temps lie с ногой на 90°, temps lie c tour и с ногой на 90° и т.д. Все эти виды подробно описаны в учебниках по методике преподавания классичес­кого танца "Азбука классического танца" (авторы Н.П. Базарова, В.П. Мей) и "Классический танец" (автор Н.П. Базарова).

**Tour lent (тур лян) в больших позах.**

Tour lent (с фр. - медленный поворот) - это медленный поворот вокруг себя на 360° (или более) на одной ноге с работающей ногой, открытой в лю­бую позу на 90° (или выше). В последнее время это движение очень широ­ко применяется в художественной гимнастике, являясь одним из самых "дорогих" элементов. В классическом танце tour lent начинают изучать на четвертом году обучения.

Основной задачей tour lent является сохранение позы, принятой перед поворотом, так как он является подготовкой к турам в большие позы. Сам поворот осуществляется за счет продвижения пятки опорной ноги без яр­кого отрыва ее от пола. Tour lent может исполняться en dehors и en dedans.

Изучение tour lent начинается в положении a la seconde, т.е. с ногой, от­крытой в сторону на 90°. Первоначально проучивается в повороте en dehors на 1/2 круга.

Исходное положение: положение en face (в т. 1), ноги в V позиции, пра­вая нога впереди, руки в подготовительной позиции.

Музыкальный размер: 4/4. На отдельные 2/4 (затакт) открывается пра­вая нога в сторону на 90°, руки - во II позицию, голова прямо.

Первый такт:

"1и" - незаметно сдвигая пятку опорной ноги, весь корпус поворачива­ется из т. 1 в т. 2.

"2и" - пауза в этом положении.

"Зи" - поворот до т. 3.

"4и" - пауза.

Второй такт:

"1и" - сохраняя принятое положение, поворот до т. 4.

"2и" - пауза.

"Зи" - поворот до т. 5 (спиной к зеркалу).

"4и" - пауза.

"и" - нога закрывается в V позицию назад.

Стоя лицом в т. 5, можно по той же музыкальной раскладке начать ис­полнение tour lent en dehors на 1/2 круга с левой ноги (соответственно, по­ворот будет в левую сторону до т. 1), а можно продолжить исполнение tour lent с правой ноги (в этом случае после исполнения 1/2 круга нога закроет­ся вперед).

Далее аналогичным образом разучивается tour lent en dedans. В данном случае при том же исходном положении в сторону откроется левая нога (сзади стоящая) и поворот будет вправо.

В повороте en dehors работающая нога как бы направляет движение, по­могая повороту; она не должна терять высоту, а также не должна смещать­ся ни вперед, ни назад, сохраняя точное положение в сторону. Пятка опор­ной ноги при повороте en dehors сдвигается незаметно, тогда как при пово­роте en dedans она активно подается вперед и помогает повороту. Выворот­ность и натянутость ног при повороте обязательны; подтянутый корпус и руки, сохраняющие правильное положение, также облегчат поворот.

На следующем этапе разучивания tour lent исполняется целый круг с остановками по точкам на каждую 1/4 поворота. Сначала целый круг испол­няется на 2 такта 4/4, затем - на 1 такт 4/4.

В законченном виде tour lent исполняется лигатированно на 1 такт 4/4, проходя при этом каждую точку поворота.

По мере усвоения tour lent с ногой на 90° в сторону (в положении a la sec-onde) начинается изучение медленных поворотов в больших позах. Изуче­ние идет по тому же принципу, что и изучение tour lent в положении a la sec-onde: сначала на 1/2 круга по 1/8 поворота на 2 такта 4/4, потом целый круг по 1/4 поворота на 2 такта 4/4, на 1 такт 4/4 и т.д. Обязательное требование к tour lent в большие позы: характер позы должен быть сохранен на протя­жении всего поворота.

Изучаются tour lent в больших позах в следующей последовательности:

En dehors: attitude croise, HI arabesque, большая поза effase вперед, боль­шая поза ecarte назад, IV arabesque.

En dedans: attitude efface, I и II arabesque, большая поза croise вперед, большая поза ecarte вперед.

При этом позы, строящиеся по диагонали, проверяются по четным точ­кам зала (по углам); позы I и II arabesque могут строиться по прямой линии класса (т.е. в т. 3 и т. 7), поэтому во время tour lent проверяются, фиксируя нечетные точки зала (стенки).

Основные правила исполнения tour lent a la seconde сохраняются и при исполнении tour lent в больших позах. По мере усвоения tour lent включа­ются в adagio.

**Port de bras (nop дэ бра)**

Port de bras (с фр. - нести руки) - это правильное прохождение рук че­рез основные позиции в сочетании с поворотами и наклонами головы и дви­жениями корпуса. При исполнении port de bras развиваются танцевальность, музыкальность, пластическая выразительность, красота линий рук, их мягкость, а также гибкость, координация, подвижность корпуса.

Всего существует шесть port de bras. Главными требованиями к их ис­полнению являются: плавность, слитность, выразительность.

Первое port de bras. Изучается на первом году обучения на середине за­ла; в дальнейшем исполняется также и в экзерсисе у станка. На середине первое port de bras можно исполнять в положении en face, ноги в I или V по­зициях и в положении epaulement croise, ноги в V позиции.

Исходное положение: epaulement croise в т.8, ноги в V позиции, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, голова направо (в т. 2).

Музыкальный размер: 2 такта 4/4.

"1и-2и" - руки, приоткрываясь на затакт, через подготовительное положение поднимаются в I позицию, голова слегка наклоняется к левому пле­чу, взгляд направлен в кисти.

"Зи-4и" - руки поднимаются в III позицию, голова, поворачиваясь на­право, слегка поднимается, взгляд направлен на кисть правой руки, плечи опущены.

"1и-2и" - руки, начиная движение от пальцев и не нарушая округлости, раскрываются на II позицию, голова в повороте направо, взгляд на кисть правой руки.

"Зи-4и" - кисти рук, не повышая уровня II позиции, поворачиваются ла­донями вниз (положение allonge), локти слегка смягчаются и руки посте­пенно опускаются в подготовительное положение, взгляд следует за кистью правой руки, голова слегка приопускается одновременно с рукой и затем поднимается в исходное положение.

I port de bras исполняется также на 1 такт 4/4 и на 4 такта 3/4. В этом случае переход из позиции в позицию осуществляется соответственно на 1/4 такта или на 1 такт 3/4.

У станка I port de bras исполняется одной рукой, другая лежит на палке. Его часто используют в комбинациях на plie и в заключении комбинаций на rond de jambe par terre.

Второе port de bras. Также изучается на первом году обучения. Это port de bras исполняется только в положении корпуса epaulement croise на сере­дине зала. Кроме того, перед II port de bras обязательно исполняется prepa­ration (подготовка) сначала на 1 такт 4/4, затем - на 1 такт 2/4.

Исходное положение: то же, что при проучивании I port de bras.

Музыкальный размер: 2 такта 4/4.

Preparation 2/4: "и" - "вздох" руками.

"1и" - руки поднимаются в I позицию, голова слегка наклоняется к лево­му плечу, взгляд в кисти.

"2и" - левая рука поднимается в III позицию, правая, сопровождаемая головой, раскрывается на II позицию.

"1и-2и" - левая рука, начиная движение от пальцев, сопровождаемая взглядом, открывается на II позицию, правая рука сохраняет II позицию.

"Зи-4и" - левая рука, поворачиваясь кистью вниз, опускается в подгото­вительное положение, одновременно правая рука поднимается в III пози­цию. Голова сначала следует взглядом за левой рукой, слегка опускаясь, за­тем поворачивается направо, взгляд направлен мимо локтя правой руки.

"1и-2и" - левая рука, поднимаясь, и правая - опускаясь, соединяются в I позиции на уровне диафрагмы. Голова в наклоне налево, взгляд в кисти.

"Зи-4и" - левая рука поднимается в III позицию, правая - раскрывается на II, взгляд за правой рукой. Движение заканчивается в исходном положении.

Затем на отдельные 2/4: левая рука раскрывается на II позицию, голова оста­ется в повороте направо, и обе руки, повернув кисти в положение allonge, закры­ваются в подготовительное положение, голова направо.

II port de bras может исполняться также на 1 такт 4/4 и на 4 такта 3/4. В экзерсисе на середине II port de bras чаще всего включают в комбинации adagio.

Третье port de bras. Как и I, и II port de bras, III port de bras изучается на первом году обучения. Подобно I port de bras III port de bras на середине ис­полняется в положении en face, ноги в I или V позициях и в положении epaulement croise, ноги в V позиции. Впоследствии III port de bras исполня­ется также и в экзерсисе у станка. Подобно II port de bras HI port de bras тре­бует preparation (при проучивании - 1 такт 4/4, впоследствии - 1 такт 2/4). Однако III port de bras сложнее, чем I и II, так как помимо движения рук из позиции в позицию, включает в себя еще и работу корпуса: наклон вперед и перегиб назад.

Исходное положение: то же, что при проучивании I и II port de bras.

Музыкальный размер: 2 такта 4/4.

Preparation: 2/4: "и" - "вздох" руками.

"1и" - руки поднимаются в I позицию, голова слегка наклоняется к лево­му плечу, взгляд в кисти.

"2и" - руки раскрываются во II позицию, голова поворачивается направо.

"1и-2и" - повернув кисти ладонями вниз (allonge), руки начинают опус­каться в подготовительное положение; одновременно с движением рук про­исходит постепенный наклон корпуса вперед (вниз), но так, чтобы спина оставалась ровной, а бёдра подтянутыми. В самой низкой точке наклона ру­ки приходят в подготовительное положение (их плоскость перпендикуляр­на плоскости пола), взгляд направлен в правую кисть.

"Зи-4и" - корпус постепенно возвращается в исходное положение, руки через I позицию поднимаются в III (ощущение, будто вслед за собой руки поднимают корпус). Голова в повороте направо, взгляд направлен чуть вы­ше локтя правой руки.

"1и-2и" - сохраняя в руках III позицию, начинается перегиб корпуса на­зад (сначала отклоняются назад плечи, затем корпус перегибается под ло­патками, и только в самом конце наклона добавляется перегиб в пояснич­ном отделе); голова повернута направо, плечи опущены, корпус подтянут.

"Зи-4и" - достигнув предельной точки перегиба, корпус постепенно воз­вращается в исходное положение; руки поначалу сохраняют III позицию (ощущение, будто они поднимают за собой корпус), но прежде, чем корпус выпрямится полностью, руки раскрываются во II позицию. Голова направо.

Затем на отдельные 2/4: руки опускаются в исходное положение.

По мере усвоения III port de bras на середине зала, его можно включать в экзерсис у станка, например: в комбинации на plie, в заключения комби­наций на rond de jambe par terre, в adagio. У станка III port de bras исполня­ется одной рукой, другая лежит на палке.

Четвертое port de bras. Этот вид port de bras изучается на втором году обучения. При его исполнении мягкие и плавные движения рук должны со­четаться с очень подтянутыми корпусом и бедрами, а также с опущенными плечами и сильно натянутыми ногами. Исполняется IV port de bras на сере­дине зала, требует preparation.

Исходное положение: то же, что при проучивании I, II, III port de bras.

Музыкальный размер: 2 такта 4/4.

Preparation 2/4: "и" - "вздох" руками

"1и" - руки поднимаются в I позицию, взгляд направлен в правую кисть.

"2" - правая рука раскрывается во II позицию, левая - поднимается в III, голова поворачивается за правой рукой.

"и" - "вздох" кистями, голова поворачивается за левой кистью.

"1и-2и" - сопровождаемая взглядом, левая рука из III позиции посте­пенно раскрывается на II, после чего кисти обеих рук поворачиваются в по­ложение allonge.

"Зи-4и" - сохраняя в руках II позицию, кисти allonge, плечи разворачи­ваются так, чтобы продолжающие их линию руки образовали диагональ из т. 8 в т. 4: левое плечо отводится назад, правое - вперед. Голова поворачива­ется направо, взгляд устремлен за правой рукой. К концу разворота корпус слегка перегибается под лопатками, голова немного отклоняется назад, ру­ки смягчаются в локтях. В этот момент необходимо проследить за тем, что­бы бедра не разворачивались в т. 6 вслед за корпусом.

"1и-2и" - плечи и корпус, выравниваясь, возвращаются в исходное по­ложение. Руки собираются в I позицию, при этом левая рука проходит че­рез подготовительное положение. Голова наклоняется налево, взгляд в пра­вую кисть.

"Зи-4и" - руки возвращаются в исходное положение: правая - во II по­зицию, левая - в III; голова поворачивается направо.

В законченной форме IV-го port de bras на "1и-2и" первого такта левая рука раскрывается на II позицию одновременно с разворотом плеч. Затем это положение фиксируется.

В основе IV port de bras лежит разворот корпуса по вертикальной оси те­ла, к которому следует подготовить учениц заранее. Рекомендуется делать вспомогательные упражнения: положение en face, ноги в свободной пози­ции; поднять руки в III позицию и поворачивать корпус то в одну, то в другую сторону, каждый раз проходя положение en face и фиксируя его; на про­тяжении всего упражнения голова должна оставаться в т. 1, бедра непо­движными. Это же упражнение рекомендуется делать и с руками во II по­зиции, разворачивая кисти в положение allonge и смягчая локти при каж­дом повороте корпуса в сторону.

Пятое port de bras. Тоже изучается на втором году обучения. Движение сложное и по технике исполнения, и по координации; нередко этим видом port de bras заканчивается урок. V port de bras рекомендуется исполнять на трехдольный музыкальный размер (вальс). Требуется preparation.

Исходное положение: то же, что при проучивании предыдущих видов port de bras.

Музыкальный размер: 8 тактов 3/4.

Preparation (2 такта 3/4): тот же, что у IV port de bras.

1-Й-2-Й такты - корпус, оставаясь очень подтянутым в бедрах, плавно наклоняется вперед, спина ровная. Руки собираются в I позиции, при этом правая рука проходит через подготовительное положение; взгляд сопро­вождает ход левой руки.

З-й-4-й такты - корпус выпрямляется и, сохраняя ровные и опущенные плечи, слегка поворачивается в талии налево в т. 7, при этом бедра остают­ся подтянутыми и сохраняют epaulement croise в т. 8; руки в I позиции, взгляд в правую кисть.

5-й такт - сохраняя поворот в талии, корпус перегибается назад двумя плечами (в т. 3), левая рука раскрывается во II позицию, правая - поднима­ется в III. Голова поворачивается за левой рукой.

6-й такт - усиливается перегиб в корпусе, руки начинают медленно ме­няться местами. Голова поворачивается за правой рукой.

7-Й-8-Й такты - корпус постепенно выпрямляется, левая рука приходит в III позицию, правая - во II. Голова направо (возвращение в исходное по­ложение).

Во время исполнения V port de bras и при перегибе назад, и при наклоне вперед необходимо сохранять тяжесть корпуса на обеих ногах и не откло­нять бедра ни вперед, ни назад.

V port de bras часто используется в adagio на середине.

Шестое port de bras. Это самый сложный вид port de bras. Сложность заключается в том, что помимо перегиба корпуса и движений рук в это port de bras включается также работа ног: растяжка с передачей тяжести корпу­са с одной ноги на другую. В классическом танце существуют два вида VI port de bras, первый из которых изучается на третьем году обучения. Про­учивается на музыкальный размер 2 такта 4/4, затем - 1 такт 4/4. В даль­нейшем рекомендуется трехдольный музыкальный размер. VI port de bras требует preparation.

Исходное положение: то же, что при проучивании предыдущих видов port de bras.

Музыкальный размер: 2 такта 4/4.

Preparation (1 такт 4/4): "и" - "вздох" руками.

"1и" - demi plie в V позиции, руки закрываются в подготовительное по­ложение. Голова направо.

"2и" - правая нога скользящим движением, не отрывая носка от пола, вытягивается вперед в т.8, левая нога сохраняет demi plie (тяжесть корпуса на ней). Руки поднимаются в I позицию, голова слегка наклоняется к лево­му плечу, взгляд в правую кисть.

"Зи" - скользнув носком правой ноги по полу вперед, нужно перейти в большую позу croise назад с ногой на полу.

"4" - пауза в этом положении.

"и" - "вздох" кистями, голова поворачивается за кистью левой руки.

"1и-2и" - вытянутая левая нога скользит носком по полу назад (по диа­гонали в т. 4), одновременно правая нога уходит в углубленное demi plie, a корпус наклоняется вперед, сохраняя ровную спину (происходит растяжка на правой ноге). Левая рука в III позиции составляет с корпусом и левой ногой одну прямую линию, правая рука остается во II позиции. Голова вме­сте с корпусом наклоняется вниз.

"Зи-4" - от толчка опорной пятки идет переход назад на вытянутую ле­вую ногу (перед этим носок левой ноги чуть проскальзывает назад), правая нога подтягивается к себе и остается вытянутой на носок вперед в т. 8, два бедра ровные. Руки помогают переходу, энергично собравшись в I позицию, взгляд в правую кисть.

"и" - сохраняя ровность бедер и I позицию в руках, корпус поворачива­ется в талии налево (в т. 7).

"1и" - правая рука начинает подниматься в III позицию, левая - раскры­ваться во II, одновременно начинается перегиб корпуса назад (в т. 3), голо­ва поворачивается за левой рукой.

"2и-3" - продолжается лигатированный перегиб корпуса назад и во вре­мя перегиба: корпус разворачивается в т. 8 (направление перегиба в т. 4), а руки в это время через широкую II позицию меняются местами. Затем кор­пус выпрямляется (одновременно с окончанием перемены рук и приходом головы направо) в большую позу croise вперед с ногой на полу.

"и4" - переход через demi plie за вытянутым носком на правую ногу в большую позу croise назад с ногой на полу. Руки сохраняют свое положе­ние.

"и" - пауза или затакт для исполнения движения еще раз.

При исполнении VI port de bras необходимо следить за тем, чтобы тя­жесть корпуса оставалась на опорной ноге, чтобы перегиб корпуса шел только назад (а не в бок), чтобы сохранялась ровность четырех точек (плеч и бедер).

VI port de bras часто сочетается с другими видами port de bras, включа­ется в adagio, нередко им заканчивается урок. Кроме того, VI port de bras ча­сто используется как подготовка к турам в большие позы.

VI port de bras в качестве preparation к турам - это и есть второй вид VI port de bras, о котором говорилось выше и который изучается на четвертом году обучения. Методика его изучения и исполнения подробно описана в книге Н.П.Базаровой "Классический танец".

**Allegro. Маленькие прыжки**

Прыжки - наиболее трудный раздел классического танца. Они имеют много разновидностей и исполняются в разных темпах. В частности, прыжки подразделяются на маленькие, средние и большие. Маленькие прыжки, в свою очередь, делятся на прыжки с минимальным отрывом от пола (пр., petit chagement) и на прыжки с максимальным отрывом от пола и броском ноги на 25°-35° (пр., assemble).

Однако, несмотря на различия, прыжки имеют общие правила исполне­ния: все они начинаются с demi plie и заканчиваются им. Отталкивание от пола происходит всей стопой, в том числе - пяткой. В момент прыжка кор­пус подтянут, ягодичные мышцы напряжены, колени, подъем и пальцы пре­дельно вытянуты, приземление на пол после прыжка мягкое (сначала пола касаются пальцы, затем идет переход на всю стопу с окончанием в эластич­ное demi plie).

В эстетической гимнастикесуществует свой огромный комплекс прыжков, отличных от прыжков классического танца. Однако, хотя в сорев­новательных композициях гимнасток прыжки классического танца почти не используются, они часто применяются во время учебно-тренировочных занятий для развития у учениц прыгучести и формирования правильной техники отталкивания и приземления. В этих целях, как правило, исполь­зуются маленькие прыжки, такие как: temps leve saute (там левэ сотэ), chagement de pied (шажман дэ пье), pas echappe (па эшапэ), pas assemble (па ассамбле), маленькое pas jete (па жэтэ), sissone simple (сиссон сампль), sis-sone tombe (сиссон томбэ).

Маленькие прыжки классического танца целесообразно применять в учебно-тренировочных занятиях с гимнастками, начиная с 8-9-летнего воз­раста, когда уже выработаны сила и эластичность мышц ног, а также выво­ротность. Изучение каждого нового прыжка начинается лицом к станку, однако этот этап обучения не рекомендуется затягивать. Усвоив правильность исполнения, следует сразу же переходить на середину зала.

Первый прыжок, с которым следует ознакомить учениц - temps leve saute (там левэ сотэ).

1. Temps leve saute (с фр. - одновременно поднимать) - вертикальный прыжок с места. Вначале изучается в положении корпуса en face с двух ног на две по I, II, V, IV позициям, позже saute (сотэ) по V и IV позициям мож­но исполнять в положении корпуса epaulement croise. Нужно учитывать, что в прыжках положение epaulement несколько изменяется: смещаясь к т. 1, оно становится менее крутым. Это способствует правильности и силе прыжка и при его окончании облегчает переход из положения en face в по­ложение epaulement.

Поначалу temps leve saute исполняется на музыкальный размер 1 такт 4/4, затем - на 1 такт 2/4, на 1/4 и, наконец, - на каждую 1/8 такта. Temps leve saute имеет несколько стадий проучивания, о каждой из которых подробно рассказано в учебнике Н.П. Базаровой и В.П. Мей "Азбука классического танца".

Исходное положение: корпус и голова en face, ноги в I позиции, руки в подготовительном положении.

Музыкальный размер: 1 такт 2/4.

Preparation (2/4): "1и" - "вздох" руками.

"2" - максимальное demi plie, стопы плотно прижаты к полу, руки и голо­ва сохраняют положение.

"и" - прыжок, сильно оттолкнувшись пятками от пола. В воздухе ноги фиксируют I позицию, при этом пятки не соединяются, руки и голова те же.

"1" - приземление после прыжка в упругое, эластичное demi plie. Ноги с носка переходят на всю стопу.

"и" - вытянуться из demi plie.

"2" - demi plie, из которого повторяется прыжок.

"и" - прыжок... и т.д. Повторить движение не менее 4-8 раз.

В законченной форме temps leve saute исполняется подряд на каждую 1/8 такта (на каждый счет).

Если исполнять temps leve saute по разным позициям, то их смена про­исходит во время прыжка. Во время прыжка в V позиции ноги плотно при­жаты друг к другу, зрительно видна только одна нога. По IV позиции saute проучивается в последнюю очередь, так как она самая сложная.

Самой распространенной ошибкой при исполнении не только temps leve saute, но и многих других прыжков, является так называемое "двойное" plie, когда, приземлившись после прыжка в demi plie, ученица немного выраста­ет из него и перед началом нового прыжка снова углубляет, чтобы оттолкнуться. Это грубая ошибка. Необходимо следить за тем, чтобы из того же plie, в котором закончился прыжок, начинался следующий. Только в этом случае будут развиваться эластичность мышц, толчок и прыгучесть.

Temps leve saute - это основа всех прыжков классического танца. В му­зыкальном сопровождении как бы сочетаются два темпа: плавный (demi plie) и энергичный, отрывистый (прыжок).

Комбинируется: ритмически, а также в простейших сочетаниях с про­ученными прыжками.

2. Chagement de pied (шажман дэ пье, с фр. - менять стопы) - прыжок из V позиции с двух ног на две с переменой ног в воздухе. Проучивается в положении en face. Законченная форма: из epaulement croise с одной ноги в epaulement croise с другой ноги.

Как и temps leve saute, исполняется сначала на 1 такт 4/4, затем - на 1 такт 2/4, на 1/4, в законченном виде - на каждую 1/8 такта.

Исходное положение: корпус epaulement croise в т. 8, ноги в V позиции, правая впереди, руки в подготовительном положении, голова направо в т. 2.

Музыкальный размер: 1 такт 2/4.

Preparation (2/4): "1и" - "вздох" руками.

"2" - demi plie, положение корпуса, головы и рук сохраняется.

"и" - прыжок вверх с одновременным поворотом корпуса en face, ноги сохраняют в воздухе V позицию. Голова прямо, руки в подготовительном положении. Слегка раскрываясь, ноги меняются местами и на

"1" - заканчивается прыжок в demi plie no V позиции в положении epaulement croise в т. 2. Руки в подготовительном положении, голова нале­во в т. 8.

"и" - вытянуться из demi plie.

"2" - demi plie и на

"и" - прыжок с другой ноги... и т.д. Повторить движение не менее 4-8 раз.

При исполнении chagement de pied на каждую 1/8 такта (на каждый счет) первый прыжок начинается из положения epaulement croise, затем не­сколько прыжков исполняются en face и последний прыжок заканчивается опять в epaulement croise.

При исполнении chagement de pied необходимо фиксировать V позицию ног в воздухе, перемена ног происходит в высшей точке прыжка (при этом ноги приоткрываются ровно настолько, чтобы одна не задевала другую).

На втором году обучения начинается разделение chagement de pied на grand chagement de pied (большое) и petit chagement de pied (маленькое):

Grand chagement de pied (гран шажман дэ пье) исполняется на максималь­ной высоте, требует большого напряжения мышц ног и углубленного demi plie, которое способствует более сильному толчку от пола. Каждый прыжок исполняется на 1/4 такта (на каждую "и"). Grand chagement de pied выраба­тывает ballon (баллон, с фр. - воздушный шар) - умение зависнуть в воздухе на какое-то время.

Petit chagement de pied (пти шажман дэ пье) исполняется на небольшой высоте. Хоть этот прыжок и не требует большого мышечного напряжения, в воздухе нужно успеть вытянуть колени, подъемы и пальцы. В закончен­ной форме этот прыжок исполняется на каждую 1/8 такта. Petit chagement de pied вырабатывает эластичность связок голеностопного сустава.

Комбинируется: между собой (большое, маленькое), с temps leve saute, с pas echappe (па эшапэ).

3. Pas echappe (па эшапэ, с фр. - просвет) состоит из двух прыжков: прыжок из I или V позиций во II и обратно; оба прыжка исполняются с двух ног на две. Вместо II позиции может быть IV. Проучивается в положении en face на музыкальный размер 1 такт 4/4; в законченном виде прыжок начи­нается и заканчивается в epaulement croise, проходя во II позиции положе­ние en face, и исполняется на 1 такт 2/4.

Исходное положение: корпус en face, ноги в V позиции, правая нога впе­реди, руки в подготовительном положении, голова прямо.

Музыкальный размер: 1 такт 2/4.

Preparation (2/4):

"1и" - "вздох" руками.

"2" - demi plie, положение корпуса, рук, головы сохраняется.

"и" - прыжок; ноги сохраняют V позицию, руки поднимаются в пони­женную I позицию, голова прямо.

" 1" - сдерживая по возможности инерцию падения, ноги раскрываются в воздухе и происходит приземление в упругое demi plie no II позиции. Ру­ки раскрываются во II пониженную позицию, голова направо, взгляд в пра­вую кисть.

"и" - чуть углубив plie и оттолкнувшись пятками, исполняется второй прыжок; ноги удерживают в воздухе II позицию (стопы и колени вытяну­ты), руки остаются во II пониженной позиции, кисти поворачиваются allonge (алёнжэ), голова направо.

"2" - соединившись в воздухе в V позицию (левая нога впереди), ноги, приземляясь, опускаются в demi plie. Руки опускаются в подготовительное положение, голова прямо.

"и" - вырастание из demi plie или начало следующего прыжка с другой ноги... и т.д. Рекомендуется исполнять не менее 4-8 раз.

В законченном виде можно каждый прыжок начинать и заканчивать в epaulement croise, а можно, начав из epaulement croise, несколько прыжков исполнить en face и закончить опять в epaulement croise.

На первом году обучения pas echappe (па эшапэ) исполняется на сред­нем прыжке. Начиная со второго года делится на petit echappe (маленькое) и grand echappe (большое). Оба эти прыжка исполняются на 1 такт 2/4, но на разную высоту: grand echappe (гран эшапэ) исполняется на максимально высоком прыжке и развивает высоту прыжка и умение задержаться в воз­духе, a petit echappe (пти эшапэ) исполняется на небольшой высоте и выра­батывает эластичность связок и мышц ног.

На втором же году обучения изучаются еще два новых вида pas echappe: pas echappe с окончанием на одну ногу и double echappe (дубль эшапэ).

Pas echappe с окончанием на одну ногу. Первоначально проучивается на 1 такт 4/4, затем исполняется на 1 такт 2/4.

Исходное положение: epaulement croise в т. 8, ноги в V позиции, руки в подготовительном положении, голова в т. 2.

Музыкальный размер: 1 такт 2/4.

Preparation (2/4): "1и" - "вздох" руками.

"2" - demi plie.

"и" - во время прыжка с двух ног, ноги в V позиции, идет разворот кор­пуса en face. Руки поднимаются в I позицию, голова прямо.

"1" - то же, что при исполнении обычного echappe.

"и" - то же, что при исполнении обычного echappe.

"2" - заканчивая прыжок, корпус разворачивается в epaulement croise в т. 2, левая нога приходит в demi plie, правая сгибается на cou-de-pied сзади (ку дэ пье, с фр. - щиколотка). Руки принимают положение маленькой позы croise (правая - в I позиции, левая - во II), голова налево в т. 8.

"и" - правая нога ставится в V позицию сзади и одновременно обе ноги вытягиваются в коленях. Руки через allonge закрываются в подготовитель­ное положение. Либо с этого же demi plie начинается следующий прыжок.

При исполнении pas echappe с окончанием на одну ногу в обратном на­правлении (en dedans) на счет "2" корпус придет в epaulement croise в т. 2, demi plie будет на правой ноге, а левая придет на условное cou-de-pied спе­реди. Руки и голова те же, что при исполнении pas echappe с окончанием на одну ногу en dehors (ан дэор).

Double echappe (дубль, с фр. - двойной) - это двойное echappe. Проучи­вается и исполняется на 1 такт 4/4. Как и в обычном echappe, ноги могут раскрываться и во II, и в IV позиции.

Исходное положение: то же, что при проучивании предыдущего вида echappe.

Музыкальный размер: 1 такт 4/4.

Preparation (2/4): "1и" - "вздох" руками.

"2" - demi plie.

"и" - прыжок с двух ног, ноги в V позиции, корпус сохраняет положение epaulement croise, руки поднимаются в I позицию, голова прямо в т. 8.

"1" - приземляясь в упругое demi plie, ноги раскрываются на IV пози­цию. Руки приходят в маленькую позу epaulement croise (левая - в I пози­цию, правая - во II), голова поворачивается направо в т. 2.

"и" - толчок двумя ногами из demi plie no IV позиции и прыжок, во вре­мя которого сохраняется принятое в demi plie положение.

"2" - приземление в то же положение, что было после первого прыжка.

"и" - то же, что на предыдущее "и", но под конец кисти раскрываются allonge и на

"3" - приземление в demi plie no V позиции, руки начинают закрывать­ся в подготовительное положение, голова остается направо в т. 2 и на

"и" - колени вытягиваются, руки приходят в подготовительное положе­ние, голова остается та же.

"4и" - пауза или затакт для исполнения следующего прыжка.

Pas echappe в позу efface (эфасэ - открытая поза) усложняется тем, что начиная прыжок из исходного положения epaulement croise, во время пер­вого же прыжка из V позиции нужно повернуться на 1/4 круга до положе­ния epaulement efface (например, поворот будет из т. 8 в т. 2) и только потом приземляться в IV позицию.

При исполнении pas echappe обязательно требуется точная фиксация ног в V и во II (либо в IV) позициях как на полу, так и в воздухе. Следить, чтобы не было "двойного" plie.

Комбинируется: между собой (разные виды), с temps leve saute (там ле­ва сотэ) по II и V позициям, с chagement de pied (шажман дэ пье), с pas assemble (па ассамбле).

4. Pas assemble (па ассамбле, с фр. - вместе, собирать) - прыжок испол­няется с двух ног на две с выбрасыванием ноги на 45° из V позиции в V. В основе этого прыжка - соединение ног в V позицию в воздухе. Проучивает­ся на музыкальный размер 1 такт 4/4, затем - на 1 такт 2/4, в законченном виде каждый прыжок исполняется на 1/4. На первом году обучения pas assemble исполняется только выбрасыванием ноги в сторону и без продви­жения.

Исходное положение: корпус en face, ноги в V позиции, левая впереди, руки в подготовительном положении, голова налево в т. 7.

Музыкальный размер: 1 такт 2/4.

Preparation (2/4): "1и" - "вздох" руками.

"2" - demi plie, голова налево.

"и" - правая нога, проскользнув всей стопой по полу, резко выбрасыва­ется в сторону на 45°. Одновременно левая нога, оттолкнувшись пяткой от пола, вытягивает в прыжке колено, подъем, пальцы. Руки сохраняют подго­товительное положение, голова прямо в т. 1.

"1" - соединив в воздухе обе ноги в V позицию (правая нога приходит вперед) и сдерживая по возможности инерцию падения, происходит при­земление в demi plie. Голова поворачивается направо (т.е. в сторону впере-дистоящей ноги), руки остаются в подготовительном положении.

"и" - вытянуться из plie.

"2" - пауза или demi plie для следующего прыжка с другой ноги... и т.д. На первом году обучения не стоит исполнять больше 2-3 assemble подряд.

При исполнении assemble en dedans (ан дэдан, т.е. "обратно") в сторону выбрасывается впередистоящая нога, и голова, проходя в момент прыжка положение en face, поворачивается в противоположную от рабочей ноги сторону.

Усвоив pas assemble (па ассамбле) в положении en face, следует начинать комбинацию из положения epaulement croise, затем все прыжки assemble исполнять en face и заканчивать комбинацию опять же в epaulement croise.

Для правильного исполнения pas assemble очень важно, чтобы выбрасы­вание рабочей ноги происходило одновременно с сильным отталкиванием от пола опорной ноги. Рабочая нога должна выбрасываться в сторону точно по прямой, а опорная - вытягиваться вертикально вниз, не уходя в сторону. Прыжок исполняется на одном месте.

На втором году обучения изучаются два новых вида assemble: assemble в позы croise (круазэ) и efface (эфасэ) и double assemble (дубль ассамбле).

Assemble в позы croise и efface. Тоже проучивается на музыкальный раз­мер 1 такт 4/4, на 1 такт 2/4, в дальнейшем каждое assemble можно испол­нять на 1/4.

Исходное положение: epaulement croise в т. 8, ноги в V позиции, руки в подготовительном положении, голова направо в т. 2.

Музыкальный размер: 1 такт 2/4.

Preparation (3/8): "и" - руки приоткрываются и на

"2" - руки собираются в подготовительное положение одновременно с demi plie no V позиции. Голова немного наклоняется налево, взгляд в пра­вую кисть.

"и" - проскользнув носком по полу, правая нога выбрасывается вперед в т. 8, левая отталкивается от пола и вытягивается в воздухе. Левая рука при­ходит в пониженную I позицию, правая - во II, голова поворачивается на­право в т. 2.

"1" - приземление в plie по V позиции, поза сохраняется.

"и" - вытянуться из plie, сохраняя позу croise.

"2" - demi plie, чтобы повторить assemble в позе... и т.д. В конце упражнения руки опускаются в подготовительное положение вместе с demi plie после последнего прыжка.

Assemble в позах croise назад, efface вперед и efface назад исполняются по такой же музыкальной раскладке, но с учетом особенностей каждой позы. Assemble в маленьких позах croise вперед и croise назад могут также исполь­зоваться как окончание прыжков, в которых работающая нога осталась на cou-de-pied (на щиколотке), в частности - как окончание pas echappe с окончанием на одну ногу или как окончание pas jete. В этом случае работа­ющая нога опускается с cou-de-pied в V позицию и, не задерживаясь, испол­няет assemble.

Double assemble (двойное ассамблее. Движение состоит из двух assemble, исполняемых подряд одной и той же ногой в сторону II позиции. При этом первое assemble исполняется без перемены ног, а второе - с переменой. Double assemble может исполняться как en dehors (ан дэор), так и en dedans (ан дэдан). Правила исполнения остаются те же, что при исполнении обыч­ного assemble, только во время double assemble во второй раз нога открыва­ется более активно, чем в первый. Поворот головы происходит со вторым assemble. При проучивании каждое double assemble исполняется отдельно, впоследствии можно исполнять несколько прыжков подряд.

В более старших классах к перечисленным видам assemble добавляются еще и assemble-battu (ассамбле с "заноской") и grand assemble (большое ас-самбле), методика изучения которых подробно изложена в учебнике Н.П. Базаровой "Классический танец".

Комбинируется: между собой (разные виды), с temps leve saute (там ле-вэ сотэ) по V позиции, с chagment de pied (шажман дэ пье), с pas echappe (па эшапэ), с pas jete (па жэтэ).

5. Pas jete (жэтэ, с фр. - бросок) - это целая группа разнообразных по форме прыжков, в основе которых лежит перепрыгивание с одной ноги на другую. Однако в эстетической гимнастикеприменяются лишь некото­рые виды маленького jete, наиболее полезные с точки зрения развития рез­кости движения ног, прыгучести и формирования правильной техники от­талкивания и приземления.

Начинается изучение прыжков этой группы с изучения самого простого вида jete - jete с выбрасыванием ноги в сторону и без продвижения.

Как и все предыдущие прыжки, первоначально pas jete проучивается на 1 такт 4/4, затем - на 1 такт 2/4. В законченном виде этот прыжок может ис­полняться на 1/4 такта. Сначала jete проучивается лицом к станку, затем -на середине зала с руками в подготовительном положении, и, наконец, в ис­полнение прыжка включается работа рук.

Исходное положение: корпус en face, ноги в V позиции, левая впереди, руки в подготовительном положении, голова налево в т. 7.

Музыкальный размер: 1 такт 2/4.

Preparation (2/4): "1и" - "вздох" руками.

"2" - demi plie, голова налево.

"и" - правая нога, проскользнув всей стопой по полу, броском открыва­ется в сторону на 45°, в это же время левая нога, оттолкнувшись пяткой от пола, вытягивается в воздухе. На какое-то время это положение натянутых ног фиксируется. Руки в момент прыжка вскидываются во II пониженную позицию, слегка вытягиваясь в локтях, кисти allonge. Голова прямо в т. 1.

"1" - на какой-то момент ноги в воздухе соприкасаются в V позиции, за­тем правая нога приземляется в эластичное demi plie, а левая сгибается на cou-de-pied сзади. Правая рука через "подхват" приходит в I позицию, левая - остается во II, локти и кисти закругляются. Голова с окончанием прыжка поворачивается направо в т. 3.

"и" - левая нога опускается в V позицию сзади, и одновременно с этим правая нога вырастает из demi plie (обе ноги выпрямляются); руки через allonge вновь собираются в подготовительное положение; голова направо.

"2" - пауза или затакт для начала прыжка с другой ноги... и т.д. Рекомен­дуется исполнять не более четырех раз подряд.

Далее этот же прыжок проучивается в обратном направлении (en dedans). В этом случае в сторону будет выбрасываться впередистоящая но­га, после прыжка она же придет в demi plie, а толчковая нога придет на ус­ловное cou-de-pied спереди. Противоположная толчковой ноге рука закро­ется после прыжка в I позицию, другая рука останется на II. Голова в мо­мент окончания прыжка повернется в сторону открытой на II позицию ру­ки.

Впоследствии pas jete начинается, как правило, из положения epaule-ment croise (эпольман круазэ). В этом случае в момент прыжка происходит доворот корпуса в т. 1 (в положение en face); далее в этом же ракурсе испол­няются несколько прыжков, и, вырастая из demi plie после последнего jete, корпус вновь поворачивается в положение epaulement croise.

При исполнении pas jete рабочая нога должна скользить по полу точно по прямой, бросок ноги должен быть резким, но в то же время сдержанным (его высота не должна превышать 45°). Бросок рабочей ноги должен проис­ходить одновременно с толчком опорной; в момент прыжка обе ноги долж­ны быть выворотны и вытянуты. Активные руки должны помогать прыжку.

На третьем году обучения изучается еще один вид jete, который было бы полезно применять в учебно-тренировочных занятиях с гимнастками, - pas jete с продвижением. Этот прыжок исполняется за счет броска рабочей но­ги на 45° в любое направление и за счет одновременного отскока от опорной

**Вращения**

Вращения - это один из самых важных и самых сложных разделов клас­сического танца. Существует огромный комплекс разнообразных tour (ту­ров) и pirouette (пируэтов), изучение которых начинается только на треть­ем году обучения, когда ученицы уже обладают хорошо поставленным кор­пусом и руками, а также - крепкой спиной и поясницей. Кроме того, изуче­ние вращений в классическом танце отличается четкой последовательнос­тью, в основе которой лежит принцип - от простого к сложному:

На третьем году обучения начинается изучение preparation (препарась-он) к tour и tour en dehors (ан дэор) и en dedans (ан дэдан) по II, IV, V пози­циям. По мере изучения на середине эти tour включаются и в экзерсис у станка.

Далее (начиная с четвертого года обучения) следует изучение этих же tour с различных приемов, например: с приемов tombe (томбэ), degage (дэ-гажэ), temps releve (там ролевэ), grand plie (гран плие) и т.д.

На четвертом же году обучения по мере проучивания tour lent (тур лян) в больших позах начинается изучение tour в больших позах, которые в дальнейшем также могут исполняться с различных приемов.

Наконец, на пятом году обучения начинается изучение вращений, кото­рые своей спецификой заметно отличаются от изученных ранее: в основе их исполнения иная работа рук, ног, корпуса. Кроме того, сложность этих вра­щений заключается также в многократном повторении одного и того же движения (пр., fouette - фуэтэ) и в необходимости исполнять их с продви­жением по определенному рисунку зала: круг, линия, диагональ (пр., tours chaine - туры шэнэ).

В эстетической гимнастикевращения также относятся к числу наи­более значимых, трудных и красивых элементов. Как и в классическом тан­це, в эстетической гимнастикесуществует огромный комплекс самых разнообразных поворотов и вращений. Видное место в этом комплексе при­надлежит tours, заимствованным из классического танца. Таким образом, в отличие от прыжков классического танца, которые используются в основ­ном в учебно-тренировочных занятиях с гимнастками, многие вращения классического танца используются непосредственно в соревновательных композициях гимнасток. Например: fouette (фуэтэ), grand fouette en face (гран фуэтэ анфас, или итальянское), tour pique (тур пике), tours chaine (ту­ры шэнэ), а также всевозможные туры в большие позы.

Tours en dehors и en dedans (туры ан дэор и ан дэдан) по II, IV, V позици­ям с различных приемов фактически не используются в соревновательных композициях гимнасток, однако их рекомендуется применять в учебно-тре­нировочных занятиях для формирования техники выхода в поворот и его завершения. Кроме того, эти tours являются базой, на основе которой изу­чаются все вращения в дальнейшем. Методика обучения этим поворотам подробно изложена в учебниках "Основы классического танца", "Азбука классического танца", "Классический танец".

Tour fouette на 45° (фуэте с фр. - хлестать) - это поворот корпуса на высоких полупальцах, в момент которого работающая нога с открытого положения в сторону на 45° делает petit battement (пти батман) на уровне икры или выше.

Tour fouette исполняется на середине зала в положении en face. Начи­нать движение удобнее с tour en dehors (тур ан дэор) по IV позиции, кото­рый исполняется на затакт лицом в т. 1 (en face).

Прежде, чем приступать к изучению fouette, необходимо проучить под­готовительное упражнение, которое исполняется без поворота и цель кото­рого - изучить и проверить работу обеих ног, совершаемую в момент пово­рота в будущем.

Исходное положение: корпус epaulement croise в т. 8, ноги в V позиции, руки в подготовительном положении, голова в т. 2.

Музыкальный размер: 2/4.

Preparation (2/4): "и" - "вздох" руками.

"1и" - plie в этом же положении.

"2" - вскок на высокие полупальцы левой ноги с одновременным доворотом корпуса в положение en face, правая нога приходит на повышенное условное cou-de-pied (ку-дэ-пье) спереди (посередине голени опорной но­ги). Руки энергично поднимаются в I позицию, голова прямо.

"и" - правая нога ставится в IV позицию сзади, левая спускается с полу­пальцев и одновременно идет plie на обеих ногах. Левая рука раскрывается на II позицию, правая остается в I, кисти allonge (алёнжэ). Голова прямо.

"1" - вскок на высокие полупальцы левой ноги, правая нога приходит на повышенное условное cou-de-pied спереди. Руки собираются в I позицию, голова прямо.

"и" - пауза в этом положении ("и1и" - это preparation к tour en dehors из IV позиции, с которого впоследствии начинается tour fouette).

"2и" - demi plie на опорной ноге, одновременно правая нога открывает­ся в сторону на 45°. Руки раскрываются на II позицию, кисти allonge, голо­ва прямо.

"1и" - вскок на высокие полупальцы левой ноги, правая нога сгибается по прямой линии со стороны под икру левой ноги, затем по принципу petit battement, не задерживаясь, переносится вперед на повышенное условное cou-de-pied (прикасаясь вытянутыми пальцами к середине голени). Руки через "подхват" собираются в I позицию, голова прямо.

"2и" - то же, что на предыдущие "2и"... Далее с этого положения движе­ние повторяется несколько раз (желательно 8-16 раз).

Закончить движение можно либо в epaulement croise в т. 2, ноги в IV по­зиции, руки - в пониженной II, голова в т. 8; либо в demi plie no V позиции, корпус epaulement croise в т. 2, руки слегка приоткрываются на понижен­ную II позицию и в момент вырастания из plie собираются в подготовитель-нос положение, голова налево в т. 8.

Освоив подготовительное упражнение к tour fouette, следует переходить к изучению самого fouette. Первоначально оно проучивается по той же му­зыкальной раскладке, что и подготовительное упражнение. В законченной форме движение исполняется на каждую 1/4, где на "и" идет вскок на опор­ной ноге с одновременным поворотом на 360° за работающей ногой, а на "1" - plie на опорной ноге, рабочая раскрывается в сторону на 45°. Рекоменду­ется исполнять подряд не менее 8-16 fouette. В дальнейшем каждый пово­рот может исполняться и на 720°, либо же можно сочетать несколько пово­ротов на 360° с поворотом на 720°.

Далее по этой же схеме можно разучить tour fouette en dedans (тур фу­этэ ан дэдан - обратное фуэтэ). В этом случае движение начинается с tour en dedans из IV позиции, а рабочая нога сгибается по прямой линии со сто­роны на условное cou-de-pied спереди и во время поворота переносится на­зад (на cou-de-pied сзади).

При исполнении tour fouette, как и при исполнении любых других вра­щений, очень важна согласованная, одновременная работа всех частей тела: одновременно со вскоком на полупальцы опорной ноги происходит сгиба­ние и перенос рабочей, руки энергично собираются в I позицию. Одновре­менно с plie на опорной ноге рабочая открывается в сторону на 45°, руки раскрываются на II позицию, кисти allonge. Кроме того, очень важно сохра­нять выворотность, неподвижность и неизменную высоту верхней части ра­бочей ноги как в момент fouette, так и в момент plie. Перенос ноги сзади вперед через petit battement должен быть четким. Тяжесть корпуса все вре­мя остается на опорной ноге. Голова сначала отстает от поворота корпуса, затем, быстро повернувшись, первая приходит в положение en face, взгляд фиксирует точку перед собой.

По мере усвоения tour fouette количество поворотов можно увеличивать до 32 раз, а также включать его в комбинации у станка. Например, в комби­нации rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лер).

Grand fouette en face (итальянское фуэтэ) - это движение выполняет­ся приемом grand battement jete (гран батман жэтэ) с поворотом на целый круг. Во время каждого поворота четко фиксируются две большие позы.

Очень красивое, эффектное, но координационно сложное движение. В хо­реографических училищах изучается на шестом году обучения. Развивает подвижность корпуса, координацию, вырабатывает апломб (устойчивость). Grand fouette en face может исполняться как в направлении en dehors, так и в направлении en dedans. Сначала целесообразно проучивать движе­ние в направлении en dedans (ан дэдан).

1.Grand fouette en dedans. Этот вид fouette следует проучивать из позы  
a la seconde (а ля згон) в позу III arabesque (3-го арабэска) на plie. Однако  
чаще всего этот вид fouette исполняется из позы ecarte (экартэ) вперед в по­  
зу attitude croise (аттитюд круазэ) на полупальцах. Музыкальная расклад­  
ка при этом не меняется.

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: корпус epaulement croise в т. 8, левая нога открыта назад носком в пол, руки на пониженной II позиции, кисти allonge, голова направо в т. 2.

Затакт: "и" - demi plie на правой ноге, левая приходит на cou-de-pied сза­ди, руки собираются в подготовительное положение, голова сохраняет по­ложение.

"1" - grand battement jete через разгибание левой ногой в позу ecarte впе­ред, кисти allonge. Одновременно происходит вскок на полупальцы правой ноги и доворот корпуса в т. 2 (левая нога направлена в т. 8). Голова соответст­венно требованиям позы поворачивается налево в т. 8, корпус слегка откиды­вается направо.

"и" - правая нога, спускаясь с полупальцев в demi plie, сильным толчком пятки вперед доворачивает корпус в т. 4, левая нога, опускаясь, исполняет бросок вперед через I позицию, руки собираются в повышенном подготови­тельном положении, голова вперед в т. 4. В момент броска левой ноги вперед на 90° происходит доворот корпуса в т. 8 в позу attitude croise на полупальцах, левая нога, оставаясь открытой в т. 4, сгибается в колене, левая рука прихо­дит в I позицию, правая - в III, голова поворачивается направо в т. 2.

"2" - поза attitude croise на полупальцах фиксируется.

"и" - затакт для исполнения следующего поворота и т.д... Рекомендуется исполнять не менее 4-8 поворотов.

В законченном виде каждый поворот исполняется на 1/4 такта, где на "и" будет вскок в позу ecarte вперед, на "1" - доворот в позу attitude croise.

2. Grand fouette en dehors. Этот вид fouette исполняется из позы a la sec­  
onde в позу croise (круазэ) вперед. Как и grand fouette en dedans, проучивает­  
ся на музыкальный размер 2/4, в законченном виде исполняется на 1/4.

Музыкальный размер: 1/4.

Исходное положение: то же, что при проучивании grand fouette en dedans.

Затакт: "и" - тяжесть корпуса преходит назад на левую ногу, которая опускается в demi plie. Правая нога через условное cou-de-pied спереди вы­брасывается в сторону в положение a la seconde, одновременно происходит вскок на высокие полупальцы левой ноги с доворотом корпуса в т. 1. Руки через подготовительное положение в момент demi plie на левой ноге рас­крываются во II позицию, кисти allonge в момент вскока на полупальцы, го­лова прямо вт. 1.

"1" - левая нога, опускаясь с полупальцев в demi plie, доворачивает кор­пус в т. 2, правая нога, опускаясь, выбрасывается через I позицию назад в т. 6, руки собираются в подготовительном положении. В момент броска пра­вой ноги назад на 90° происходит вскок на высокие полупальцы левой ноги и доворот корпуса в т. 6, руки через I позицию поднимаются в III, голова прямо. Не задерживаясь в т. 6, на высоких полупальцах левой ноги корпус доворачивается в т. 8 в позу croise вперед на plie, правая рука раскрывается на II позицию, левая остается в III, голова поворачивается направо в т. 2.

"и" - затакт для следующего поворота и т.д... Исполнять не менее 4-8 по­воротов.

Grand fouette en dehors может исполняться также из позы ecarte назад в позу croise вперед на полупальцах.

Оба вида итальянского fouette следует исполнять в едином темпе, четко фиксируя две основные позы. Это движение можно также включать в ком­бинации экзерсиса на середине, исполняя за раз лишь один поворот.

Tour pique en dedans (тур пике ан дэдан) (pique с фр. - укол) - это по­ворот с шага на шаговую ногу; как правило, исполняется несколько поворо­тов подряд.

Первоначально проучивается по прямой линии класса из т. 5 в т. 1 без вращения. В законченном виде tour pique может исполняться по диагонали, по прямой, по кругу. Каждый поворот может заключать в себе одинарное, двойное или тройное вращение.

Подготовительное упражнение к tour pique:

Исходное положение: корпус epaulement croise в т. 8, ноги в V позиции, руки в подготовительном положении, голова в т. 2.

Музыкальный размер: 2/4.

Затакт: "и" - "вздох" руками.

"1и" - руки собираются в I позиции.

"2и" - одновременно с доворотом корпуса en face левая нога опускается в demi plie, правая нога через условное cou-de-pied спереди открывается вперед на 45° в направлении т. 1. Правая рука раскрывается в I позицию, ле­вая - во II, кисти allonge.

"1" - удлиненный шаг на высокие полупальцы правой ноги (тяжесть корпуса сразу же предается на правую ногу), левая нога, оттолкнувшись от пола, приходит на cou-de-pied сзади, усиливая выворотность верха ноги. Руки энергичным движением собираются в I позиции, голова прямо в т. 1.

"и" - пауза в этом положении.

"2и" - левая нога, как бы подменяя правую, опускается в упругое demi plie, правая нога через проходящее условное cou-de-pied открывается впе­ред на 45°. Правая рука остается в I позиции, левая раскрывается во II, ки­сти поворачиваются allonge; голова прямо в т. 1... Из этого положения дви­жение повторяется 4-8 раз.

Усвоив подготовительное упражнение, следует начать изучение самого tour pique (тур пике). Первоначально он проучивается по той же музыкаль­ной раскладке: поворот происходит в момент шага на правую ногу на "1". Руки, помогая повороту, активно собираются в I позиции. Голова с началом tour задерживается в т. 1, затем поворачивается налево и быстро возвраща­ется обратно в т. 1, обгоняя поворот.

Далее движение исполняется по диагонали зала из т. 6 в т. 2 (или из т. 4 в т. 8 с левой ноги).

В законченном виде tour pique исполняется на 1/4 такта: на отдельный preparation корпус доворачивается по направлению движения (пр., в т. 2), левая нога опускается в demi plie, правая открывается вперед на 45° и на:

"1" - шаг вперед на правую ногу с tour.

"и" - переход в demi plie на левую ногу... и т.д. Движение повторяется 8-16 раз.

При исполнении tour pique en dedans необходимо точно передать тя­жесть корпуса на ногу, на которой происходит поворот. С шагом на опор­ную ногу сразу же зафиксировать необходимое для tour положение рук, ног, корпуса, головы. Руки должны прийти в I позицию одновременно с нача­лом поворота. Продвижение происходит за счет активного шага на опорную ногу.

Самой грубой и самой распространенной ошибкой при исполнении tour pique является начало поворота с положения ноги, открытой в сторону, при повороте корпуса одним плечом по направлению движения (пр., при про­движении по диагонали из т. 6 в т. 2 корпус повернут в т. 8, правая нога от­крывается в сторону, поворот идет за правым плечом). Эта ошибка мешает грамотному исполнению вращения и не позволяет чисто исполнить не­сколько поворотов подряд по четкой траектории. Поэтому необходимо сле­дить, чтобы шаг с поворотом исполнялся за ногой, открытой вперед, и оба плеча и корпус были повернуты по направлению движения (руки и корпус в положении arabesque). Исключение составляют только tour pique по кру-гу, когда каждый последующий поворот начинается в новом ракурсе. В дан­ном случае направляет движение нога, открытая в сторону. Соответственно, поворот идет за одним плечом, руки перед началом поворота открыты во II позицию, кисти allonge. Кроме того, исполняя tour pique за одним плечом, можно максимально увеличить темп вращения.

Tour en dehors с приема degage (тур ан дэор с приема дэгажэ; degage с фр. - открывать) - поворот из положения ноги, открытой в сторону, испол­няемый за счет подмена ног в позиции; как правило, исполняется несколь­ко поворотов подряд с продвижением по залу (чаще всего - по диагонали).

Первоначально движение проучивается в положении корпуса en face с продвижением по прямой линии класса из т. 5 в т. 1 без вращения.

Исходное положение: epaulement croise в т. 8, ноги в V позиции, руки в подготовительном положении, голова направо в т. 2.

Музыкальный размер: 2/4.

Preparation (2/4): "и" - "вздох" руками.

"1и" - через проходящее подготовительное положение руки поднимают­ся в I позицию, взгляд в правую кисть.

"2и" - одновременно с доворотом корпуса en face правая нога опускает­ся в demi plie, левая нога через смягченное колено раскрывается в сторону на 45° (degage). Руки раскрываются во II пониженную позицию, кисти allonge, голова в т.1.

"1" - левая нога по прямой линии со стороны подставляется на высокие полупальцы в V позицию вперед, в этот же момент правая нога приходит на чуть повышенное условное cou-de-pied спереди. Руки через "подхват" энер­гично собираются в I позиции, голова прямо в т. 1.

"и" - пауза в этом положении.

"2и" - правая нога с условного cou-de-pied опускается на пол в неширо­кую IV позицию (за счет которой и происходит продвижение по залу), од­новременно левая нога, проходя через cou-de-pied сзади, но не прижимаясь к опорной ноге, открывается в сторону на 45° через смягченное колено (degage). Руки из I позиции раскрываются во II пониженную, кисти allonge, голова en face... и т.д. С этого положения движение повторяется не менее 4-8 раз.

Далее в проученное движение включается поворот, который происходит в момент прихода в V позицию ноги, открытой в сторону. Вращению помо­гают активное отведение колена работающей ноги одновременно с энергич­ным подхватом рук в I позицию.

Проучив tour en dehors с приема degage (дэгажэ) по прямой линии зала, следует освоить его исполнение по диагонали из т. 6 в т. 2 (или из т. 4 в т. 8).

В законченном виде tour с приема degage исполняется на 1/4, где на "1" идет tour, на "и" - tombe (опускание в plie) с degage. Последний tour можно закончить в V или IV позицию.

При исполнении tour en dehors с приема degage плечи, бедра и голова должны быть точно повернуты по направлению движения. Продвижение должно происходить за счет tombe (томбэ) в неширокую IV позицию, опу­скаемая со стороны нога должна подставляться на полупальцы точно в V позицию. Передача тяжести корпуса с одной ноги на другую должна проис­ходить незаметно, без качания, нога со стороны подставляется на вытяну­тое колено. Колено ноги, сгибаемой на cou-de-pied спереди, сразу же резко отводится в сторону, давая форс вращению. Голова сначала отстает от пово­рота, затем быстро возвращается в точку, обгоняя поворот.

Tour en dehors с приема degage включается во многие комбинации на се­редине. Например: в комбинации battement fondu (батман фондю), rond de jambe en Fair (рон дэ жамб ан лер), adagio (адажио).

Tour chaine (туры шэнэ) (chaine с фр. - цепь) - стремительная, непре­рывная цепь поворотов на двух ногах. Движение исполняется на высоких полупальцах с продвижением по диагонали, по кругу, по прямой; ноги должны оставаться сильно подтянутыми и соединенными в I полувыворот­ной позиции.

Каждый поворот chaine (шэнэ) делится на два равномерных полупово­рота (en dedans и en dehors), которые зрительно не улавливаются, так как выполняются очень быстро и сливаются в единое целое. Переход от одного полуповорота к другому происходит с минимальным продвижением на рас­стояние разведенных носков.

Проучивается tours chaine в медленном темпе с продвижением по прямой линии зала из т. 5 в т. 1.

Исходное положение: epaulement croise в т. 8, ноги в V позиции, руки в подготовительном положении, голова в т. 2.

Музыкальный размер: 2/4.

Preparation 2/4: "и" - "вздох" руками.

"1и" - через подготовительное положение руки поднимаются в I пози­цию.

"2и" - одновременно с доворотом корпуса в положение en face левая нога опускается в demi plie, правая нога скользящим движением выводится вперед на носок. Руки открываются в позу I arabesque (правая в I позиции, левая - во II, кисти allonge), голова прямо в т. 1.

"1и" - переход на высокие полупальцы правой ноги с одновременным началом поворота en dedans в правую сторону. Довернувшись до т. 5 (левая нога приходит в т. 1), левая нога догоняет правую, тяжесть корпуса переда­ется на левую ногу, правая чуть-чуть отрывается от пола, поворот (en dehors) продолжается до т. 1. Руки на протяжении всего поворота сохраня­ют I позицию. При втором полуповороте правое плечо сильно отводится назад, а левое - подается вперед.

"2и" - руки раскрываются в позу I arabesque и, не опускаясь в demi plie, происходит следующий шаг на высокие полупальцы правой ноги... и т.д. Ре­комендуется повторить движение не менее 4-8 раз.

В дальнейшем каждый поворот исполняется на 1/4 или на 1/8. В таком темпе руки перед началом каждого поворота не раскрываются в позу I arabesque, а на протяжении нескольких tours chaine удерживаются в I пози­ции.

Проучив tours chaine по прямой линии зала, следует начать его изучение с продвижением по диагонали из т. 6 в т. 2 (или из т. 4 в т. 8) и по кругу. На­чинать tours chaine можно с вращательного посыла, выполняемого приемом pas degage (па дэгажэ) или pas tombe (па томбэ) по IV позиции вперед:

1. Tours chaine с приема pas degage. Движение начинается путем встава­ния на высокие полупальцы. В этом случае первый полуповорот будет en dedans, второй - en dehors и т.д.
2. Tours chaine с приема pas tombe. Началу поворотов предшествует опус­кание в demi plie no IV позиции на впередистоящую ногу, сзадистоящая вы­водится вперед через I позицию и на ней же начинается первый полуповорот. Соответственно, первый полуповорот будет en dehors, второй - en dedans.

Как правило, tours chaine, начинаясь с быстрого темпа, еще больше уско­ряются к концу и неожиданно прерываются четкой остановкой в какую-ли­бо позу.

При исполнении tours chaine вытягивание из demi plie должно выпол­няться не резко, а через эластичный переход на высокие полупальцы; кор­пус должен оставаться сильно подтянутым, без прогиба в пояснице, плечи - опущенными, ягодицы - втянутыми, ноги - соединенными.

**Народно-характерный танец**

**Общая характеристика**

Танец появился очень давно. Люди начали двигаться, ритмично ходить, выбивать ритм, водить хороводы даже раньше, чем появилась развитая уст­ная речь. Танец был досугом, который сближал людей. И, как все в нашем мире, танец с течением времени продолжал развиваться и видоизменяться.

Народно-характерный танец недаром так называется. У людей разных континентов, разных частей света и разных стран соответственно формиро­вались разные танцы. "Северный русс не так пляшет, как малороссиянин, как славянин южный, как поляк, как финны, - писал Н.В. Гоголь, - у одно­го танец говорящий, у другого бесчувственный; у одного бешеный, разгуль­ный, у другого спокойный; у одного напряженный, тяжелый, у другого лег­кий, воздушный". На формирование особенностей танцевальных движений каждого конкретного народа влияло множество факторов. В частности сре­ди них можно назвать: особенности климата и ландшафта местности, где проживает народ, а также особенности его обычаев, костюма, темперамента.

Все эти особенности в комплексе формируют характерные черты народа, которые находят свое отражение в его творчестве, в том числе - в его танце­вальном искусстве. Поэтому, в той или иной мере зная характерные особен­ности отдельных народов, можно достаточно достоверно определить, како­му именно народу принадлежит тот или иной танец.

Действительно, можно легко узнать, например, танцы восточных наро­дов. На Востоке главное украшение женщины - скромность, поэтому тан­цуют восточные женщины с опущенными глазами, носят либо длинные платья (народы Кавказа), либо узкие юбки и шаровары (народы Средней Азии). В первом случае движения их ног не видны, во втором - возможны лишь мелкие шажки, поэтому женский восточный танец строится в основ­ном на движениях рук, плеч, головы, даже глаз. Для украшения нередко ис­пользуется платок. Итак, увидев женщину со скромно опущенными глаза­ми, танец которой построен на мелких шажках, но с использованием широ­ких и разнообразных движений рук, можно безошибочно определить в ней представительницу Востока.

Ярким примером влияния на танец климатических особенностей мест­ности являются танцы народов Латинской Америки. Солнце и жара порож­дают зажигательные ритмы, позволяют людям довольствоваться мини­мальным количеством одежды и во многом объясняют их беззаботный нрав, результатом чего являются активные, раскрепощенные движения все­го тела: плечей, бедер, рук, ног, даже отдельно - кистей и стоп.

Ландшафт местности, как уже говорилось выше, тоже формирует ха­рактерные черты народных танцев. В качестве примера можно привести украинские и белорусские танцы. Украина - это широкие степи и поля. Простора много, он фактически неограничен, поэтому, как правило, укра­инские танцы многолюдны, они отличаются разнообразием рисунков и перестроений. Отсюда и свойственная украинским танцам широта движе­ний, отсюда и их основные движения: бигунец (нередко на нем может быть построен весь танец), широкие и мелкие шаги, подскоки, перепрыж­ки, присядки. Белоруссия - неровная, болотистая местность. Эта особен­ность ее территории породила и основное движение белорусских танцев -подскоки, когда исполнитель как бы перескакивает с кочки на кочку.

Нельзя не упомянуть и влияние на народные танцы обычаев и традиций страны. Например, на Руси издавна главной ценностью считалась земля. Любовь к ней, благодарность породила известные русские дроби. Русские люди верили, что через соприкосновение с землей им передается ее сила. Им в целом было свойственно одушевление природы, и, в частности, оду­шевление ими лесов привело к поэтичным сравнениям русских девушек с деревьями, такими, например, как ива, осина, береза, рябина, а также с птицами, такими как лебедь, горлица и т.д. Отсюда и свойственные русским ли­рическим танцам плавность движений, перегибы и наклоны.

Испания издавна отличалась строгостью и воинственностью, результа­том чего явились характерная гордая посадка головы и подтянутость кор­пуса. Длинные, строгие одежды женщин породили большое количество танцевальных движений рук и пальцев (примером может послужить знаме­нитое фламенко). Музыкальность испанского народа и любовь к разнооб­разным ритмам привела к использованию в танце кастаньет, цимбал и там­буринов; солнце и жара - к использованию веера. Наличие в испанских танцах этих предметов породило характерные движения рук и корпуса. На характер мужского танца повлияла любовь испанцев к корриде: нередко в испанском мужском танце встречаются движения, подражающие то движе­ниям тореадора, то движениям быка.

Можно привести еще немало примеров влияния образа жизни народа и его характера на его танцевальное искусство. Однако даже перечисленные примеры достаточно убедительны: любой народ узнаваем в своем танце. Происходит это по вполне объективным причинам: народное творчество -это, прежде всего, отражение культурных традиций, носителем которых яв­ляется народ.

Несмотря на то, что народно-характерный танец возник очень давно, его путь на сцену оказался долгим и трудным. Длительное время истинным ис­кусством считался классический танец, а о народном танце говорили, как о "низшем виде искусства". Такое пренебрежительное отношение к народно-характерному танцу привело к тому, что если был создан всеобъемлющий, отшлифованный веками комплекс движений классического урока, то для характерного танца длительное время вообще отсутствовала какая бы то ни было специальная подготовка. Только в 90-х годах XIX века А. Ширяев по собственной инициативе сделал первую попытку создания характерного экзерсиса. Эти уроки позднее ввели в двух старших классах Петербургской балетной школы. Официально же народно-характерный танец включили в программы хореографических училищ лишь в 20-е годы XX века.

Начало нового этапа в развитии педагогики народно-характерного тан­ца знаменует преподавательская деятельность А. Лопухова. В 1939 году он совместно с А. Ширяевым и А. Бочаровым написал учебник "Основы ха­рактерного танца", ставший первым в мире методическим руководством по данному предмету. Авторы изложили здесь стройную и проверенную на опыте систему характерного тренажа, отличающуюся логической последо­вательностью упражнений и целесообразным подбором движений. Они ис­кали некий синтез классического и характерного танцев. По их мнению, классический танец, как наиболее развитая и законченная система, должен служить фундаментом для театрализации и обобщения фольклорного ма­териала при формировании стилистических особенностей характерного танца (Н.М. Стуколкина, А.Л. Андреев, 1972). Это важный момент, по­скольку очевидно, что есть существенные различия между танцем истинно народным (фольклором) и академическим народным танцем. Истинно на­родный танец бытует в народной среде, это танец обычных людей опреде­ленной национальности, которые никогда специально не обучались искус­ству танца. Академический же народный танец - это народный танец, по­павший в условия сцены, подчиненный ее законам и базирующийся на ос­новах классического танца. В качестве примера можно взять народный та­нец из любого балета. Например, "Фанданго" из балета "Дон Кихот" в по­становке Лопухова. Очевидно, что обычные испанские люди никогда так высоко не подпрыгивают, так сильно не перегибаются, так высоко не под­нимают ноги, как это делают исполняющие "Фанданго" артисты балета. По­мимо достаточно большой амплитуды движений в академическом народ­ном танце существует еще ряд движений, которых нет в народном танце, и которые пришли из классики. О видоизмененном в условиях сцены народ­ном танце еще в XIX веке стали говорить, как о танце, характерном для дан­ного народа. Сам термин "народно-характерный танец" был предложен в свое время представителями московской балетной школы и с тех пор плот­но вошел в жизнь. Менее распространенным названием является название академический народный танец.

В настоящее время никто уже и не думает отрицать или преуменьшать значение народно-характерного танца. В современном балетном мире пози­ции его крепки и незыблемы. Однако он уже шагнул далеко за пределы ба­летного мира. В последнее время народно-характерный танец широко при­меняется во многих видах спорта. Для современных спортсменов очень привлекательными являются его эмоциональная насыщенность, яркость, выразительность, а также - его музыкальное сопровождение. Очень часто народная музыка используется при постановке вольных упражнений у женщин в спортивной гимнастике, при постановке упражнений в художест­венной гимнастике, спортивной аэробике, спортивной акробатике и, кроме того, в фигурном катании и синхронном плавании. В частности, в эстетической гимнастикенародно-характерный танец применяется с 1934 года, когда при Институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта была откры­та Высшая школа художественного движения (ВШХД), в программу кото­рой среди прочих входили такие дисциплины, как историко-бытовой, на­родно-характерный и пластический танцы. То есть в эстетической гимнастикенародно-характерный танец стали использовать даже раньше, чем классический.

Современные упражнения гимнасток отличаются большой плотностью и насыщенностью. Перед тренером (хореографом) всегда стоит проблема: в ограниченное количество времени уместить максимальное количество необ­ходимых элементов наивысшей трудности. Поэтому часто просто не до хо­реографических изысков, хотя эмоционально насытить упражнение, конеч­но, нужно. В народно-характерном танце музыка и движения конкретного народа неразрывно связаны, и именно эта связь является залогом эмоцио­нальной яркости и выразительности. Безусловно, гимнастка никогда не бу­дет танцевать на спортивной площадке, как танцуют исполнители народных танцев на сцене (у них разные цели и задачи), однако правильно подсказан­ные ей нюансы, такие как наклон головы, положение рук, поза, помогли бы решить проблему соответствия музыки и хореографии и достичь макси­мальной выразительности и эмоциональности исполнения при максималь­ной технической насыщенности. Кроме того, использование народно-харак­терных танцев в учебно-тренировочных занятиях с гимнастками благотвор­но влияет на формирование у них координационных, музыкальных и выра­зительных способностей, а также - на развитие танцевальности и артистич­ности. Помимо этого народно-характерные танцы можно широко применять и в показательных выступлениях спортсменок.

**Позиции рук**

В народно-характерном танце позиции рук соответствуют трем позици­ям классического: I, II, III. Однако в характерном танце иначе, чем в клас­сическом группируются кисти рук:

Первая позиция - высота и форма рук такие же, как в классической I по­зиции. Четыре пальца кисти сгруппированы вместе, но не плотно прижаты друг к другу (между ними воздух). Большой палец не прижимается к фа­ланге среднего, а находится на своем месте (т.е. слегка отставлен от ладо­ни). Кисти немного повернуты ладонями вверх, но при этом локти сохраня­ют свое положение и не опускаются вниз.

Вторая позиция - высота рук и их форма от плечей до локтей остаются такими же, как в классике. Части рук от локтей до кистей поворачиваются вверх, насколько это позволяют сохраняющие свое положение локти (они ни в коем случае не опускаются вниз и остаются направленными назад), а кисти еще немного поворачиваются в лучезапястных суставах ладонями вперед-вверх. При этом плечи остаются максимально опущенными, лопатки прижатыми. Руки не заводятся назад, но и не сильно выдвигаются вперед (при повернутой en face голове кисти рук должны быть видны краем глаза).

Третья позиция - высота и форма рук соответствуют классической III позиции. Четыре пальца также сгруппированы по законам классики. Толь­ко большой палец не прижимается к фаланге среднего, а находится на том же месте, где он находится в I и II характерных позициях.

Помимо перечисленных трех основных позиций в народно-характерном танце очень распространенным является также положение рук на талии (либо одной руки на талии). В этом случае руки лежат на бедрах, "сломан­ные" в запястьях, четыре пальца собраны вместе и находятся впереди, пя­тый (большой) - сзади. Ладони опираются на талию, локти направлены в стороны. Положение одной руки на талии является основным положением народно-характерного экзерсиса (вторая лежит на станке), но не является позицией.

Очень распространенными в народно-характерном танце положениями рук являются также следующие положения: руки, собранные перед грудью (пр., русские, украинские, венгерские танцы), положение одной руки на груди (пр., русские, украинские, цыганские, татарские танцы), положение рук, заведенных назад (пр., испанские танцы) и т.д. В целом же существует очень много самых разнообразных положений рук, которые пришли в ха­рактерный танец из танцев разных народностей. Однако все эти положения не являются позициями; позиций в характерном танце, как и в классичес­ком, всего три.

Preparation (препарасьон) для руки в народно-характерном экзерсисе отличается от классического.

Исходное положение: ноги в не очень выворотной III позиции, левая рука ле­жит на палке, правая опущена вдоль корпуса, кисть свободная, голова направо.

Музыкальный размер: 2/4.

Затакт: "и" - "вздох" рукой из исходного положения.

" 1" - рука подхватывается в I позицию, взгляд в кисть.

"и" - рука, начиная движение от пальцев, раскрывается на II позицию, голова следует за рукой.

"2" - рука закрывается на талию. Для этого она вся слегка приподнима­ется, затем верх руки остается на какое-то время неподвижным, а низ руки (от локтя до кисти) продолжает движение в направлении I позиции. Не до­ходя до нее, рука закрывается на талию. Голова, сопровождая ход руки, слегка приопускается и на

"и" - снова поднимается. Положение фиксируется.

Движения народно-характерного экзерсиса могут исполняться как с ру­кой на талии, так и с рукой во II позиции. Кроме того, рука может несколь­ко раз открываться и закрываться в течение одной и той же комбинации. Го­лова в характерном экзерсисе, как правило, всегда повернута в сторону (в отличие от классики).

**Позиции ног**

В народно-характерном танце позиции ног те же, что в классическом, но к ним добавляется еще VI позиция.

Шестая позиция - ступни ног плотно соединены друг с другом, сопри­касаясь своими внутренними ребрами (носок к носку, пятка к пятке). Тя­жесть корпуса равномерно распределена на обеих ногах.

Основными позициями народно-характерного танца являются I, III, VI. Большинство движений характерного экзерсиса исполняются по III пози­ции. II и IV позиции чаще всего встречаются в восточных танцах.

Классические позиции ног в народно-характерном танце не требуют полной выворотности, допускается более свободное положение ног, что позволяет еще больше разнообразить движения рук и корпуса. Кроме того, в некоторых движениях характерного танца ноги могут быть завернуты во­внутрь (в невыворотное положение) или стоять параллельно друг другу по И, III, IV позициям. Все остальные положения ног, которых в характерном танце великое множество, рассматриваются как элементы танцев различ­ных народностей и не являются позициями.

**Основные движения народно-характерного танца**

Demi и grand plie (дэми и гран плие). В отличие от классического экзер­сиса в характерном существуют два вида plie: мягкое и резкое. Резкое plie имеет два акцента (вниз и вверх) и может исполняться либо с одним из них, либо - с обоими. Резкое plie совершенствует сгибательную и разгибательную функцию коленного сустава, рекомендуется исполнять его на разогре­тые ноги. Все виды plie комбинируются между собой, рука сопровождает движение. Желательно первоначально исполнять plie в русском и венгер­ском академическом характерах.

Battement tendu (батман тандю). В народно-характерном экзерсисе су­ществует несколько разновидностей battement tendu. Все виды battement tendu (в том числе - классическое) развивают силу мышц ног, их эластич­ность, подвижность голеностопного сустава; кроме того, некоторые виды характерного battement tendu тренируют четырехглавые мышцы бедра, ик­роножные мышцы, связки коленного и голеностопного суставов. Общее от­личие характерных battement tendu от классического заключается в том, что при их исполнении активно работают обе ноги, постоянно подменяя друг друга.

Battement tendu с переходом рабочей ноги с носка на каблук (и его раз­новидности).

Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги, с tombe (томбэ) и с двой­ным ударом опорной ноги.

Battement tendu с выносом ноги на каблук.

Battement tendu с поворотом бедра.

Battement tendu с мазком полупальцев по полу.

Battement tendu jete (батман тандю жэтэ). Подобно battement tendu в характерном экзерсисе существуют несколько видов battement tendu jete (далее - b.t.j.). Они отличаются от классического b.t.j. одновременной ак­тивной работой обеих ног. В целом все виды b.t.j. развивают силу мышц ног, резкость движения ног, а также - их натянутость.

Battement tendu jete simple (сампль с фр. - простой): обычный вид b.t.j. (как в классике).

Battement tendu jete с plie на опорной ноге.

Battement tendu jete с plie и подъемом пятки опорной ноги.

Battement tendu jete на plie с ударом пятки опорной ноги.

Battement tendu jete с подъемом на полупальцы опорной ноги.

Battement tendu jete с сокращением стопы.

Battement tendu jete с опусканием на каблук.

Сквозное battement tendu jete. Исполняется по принципу jete-passe (жэ-тэ-пассэ) в классике.

Rond de jambe par terre и rond de pied (рон дэ жамб пар тэр и рон дэ пье; pied с фр. - стопа). В характерном танце существуют две разновидности rond par terre (круга по полу): rond de jambe (круг ногой) и rond de pied (круг стопой). Наличие второго вида объясняется спецификой народно-ха­рактерного танца, в котором встречается очень много движений с сокра­щенной стопой. При исполнении rond de pied стопа поочередно переходит из вытянутого положения в сокращенное и наоборот, то есть происходит двойная работа: и в тазобедренном суставе, и в голеностопном (причем на­грузка на голеностопный сустав возрастает).

Правила исполнения характерных rond par terre заметно отличаются от правил исполнения классических. Все виды rond par terre развивают по­движность тазобедренного и голеностопного суставов, однако при исполне­нии характерных rond de jambe и rond de pied нога еще более активно рабо­тает в тазобедренном суставе. Rond de jambe и rond de pied могут также ис­полняться: с кругом ногой в воздухе, со скачком на опорной ноге.

Подготовка к "веревочке" и "веревочка". "Веревочка" - движение, ко­торое часто встречается в русских, украинских, венгерских танцах. Как эле­мент этих танцев первоначально она проучивается в экзерсисе у станка. Но кроме того, подготовка к "веревочке" и сама "веревочка" являются также тренировочным элементом, развивающим сгибательный и разгибательный мышечный аппарат бедра и колена, выворотность ног и подвижность тазо­бедренного сустава. Рекомендуется первоначально проучивать это движе­ние в венгерском академическом характере. В дальнейшем подготовка к "веревочке" усложняется и исполняется с прыжком на опорной ноге.

Battement fondu (батман фондю). В большей степени это тренировоч­ное движение. Иногда встречается в сценических восточных танцах. Разви­вает координацию, силу ног, подвижность тазобедренного сустава, эластич­ность мышц. По технике исполнения отличается от классического fondu: прежде, чем открыться на воздух, рабочая нога в момент plie на опорной как бы обкручивается вокруг нее на уровне cou-de-pied (ку-дэ-пье, с фр. - щи­колотка), заворачиваясь из выворотного положения в невыворотное и об­ратно. Движение исполняется слитно и мягко; вырастание из demi plie должно происходить одновременно с приходом рабочей ноги на воздух на 45° (или на 90°).

Упражнения со свободной стопой, flic-flac (флик-фляк). Цель упраж­нений со свободной (ненапряженной) стопой (в том числе - flic-flac) - ус­воить элемент характерного танца, называемый чечеткой. Это движение часто встречается в танцах русских, цыганских, мексиканских, испанских, та­тарских и других народностей. Кроме того, эти движения тренируют голе­ностопный сустав, умение владеть стопой (как натянутой, так и свободной). Дословный перевод flic-flac - "туда-обратно". Движение исполняется во всех направлениях. Нога от колена до стопы должна раскачиваться как ма­ятник, а часть ноги от бедра до колена по возможности должна оставаться неподвижной. Flic-flac имеет несколько разновидностей:

* простой flic-flac;
* flic-flac со скачком на опорной ноге и tombe (томбэ);
* double-flic (дубль-флик) - двойной флик-фляк;
* flic-flac с поворотом стопы;
* "веер" из double-flic по 1/16 такта.

Упражнения на выстукивания. Выстукивающие движения широко рас­пространены во многих народно-сценических и народных танцах: русских, испанских, латиноамериканских, молдавских, татарских, белорусских и др. В основе выстукиваний лежат удары всей стопой, каблуком, полупальцами. Удары могут быть короткими, легкими, сильными, "припечатывающими". Упражнения на выстукивания вырабатывают силу ног и стопы, остроту и технику удара, чувство ритма. Однако не стоит злоупотреблять упражнени­ями на выстукивания в занятиях с гимнастками. Природа этих движений чужда художественной гимнастике. Кроме того, их исполнение требует спе­циальной обуви. Поэтому рекомендуется использовать эти упражнения пе­риодически, желательно в специальной обуви (с каблуком и на жесткой по­дошве) для о.'.пакомления с характером танца некоторых народностей, для развития чуистиа ритма, а также для общего развития.

Battement developpe (батман дэвлёппэ). Движение развивает силу ног и шаг. Как элемент характерного танца battement developpe встречается в венгерских танцах, поэтому часто его называют венгерским батманом (ис­полняется всегда на plie). В основе характерного battement developpe лежит классическая форма этого движения, однако в характерном экзерсисе есть несколько его разновидностей:

* плавное developpe (legato - легато). Исполняется по законам классиче­ского developpe на plie;
* отрывистое или резкое developpe (staccato - стаккато). Исполняется с резким plie на опорной ноге;
* Battement developpe с одним ударом пятки. Это усложненный вариант предыдущего вида developpe. Удар исполняется пяткой опорной ноги, ког­да рабочая открывается на воздух, при этом рабочая нога должна сохранять свой уровень, корпус должен оставаться неподвижным. Удар пятки должен быть сильным и четким, для чего пятка должна подняться достаточно высоко;
* Battement developpe с двойным ударом опорной пятки. Движение ис­полняется по всем правилам developpe с одним ударом пятки, но добавля­ется еще один удар. Оба удара должны быть равноценными, могут испол­няться по 1/8 и по 1/16. Во время ударов должно сохраняться единое plie, корпус и нога должны сохранять фиксированное положение.

Grand battement jete (гран батман жэтэ). Движение в большей степени тренировочное, хотя и используется в некоторых сценических танцах. Раз­рабатывает шаг, силу ног, подвижность тазобедренного сустава. В характер­ном экзерсисе имеется несколько видов grand battement jete, однако в осно­ве их всех лежит классическая форма этого движения.

Grand battement jete на целой стопе (как в классике).

Grand battement jete с plie на опорной ноге. Одновременно с броском ра­бочей ноги происходит резкое plie на опорной.

Grand battement jete с подъемом на полупальцы. В момент броска рабо­чей ноги опорная поднимается на полупальцы, затем обе ноги одновремен­но приходят в исходное положение.

Grand battement jete, не опускаясь с полупальцев. Одновременно с пер­вым броском рабочей ноги опорная поднимается на полупальцы и не спус­кается с них в течение нескольких grand battement, затем обе ноги приходят в исходное положение. Можно на затакт подняться на полупальцы, испол­нить несколько бросков рабочей ноги и отдельно спуститься с них.

Grand battement jete с tombe-coupe (томбэ-купэ, с фр. - падение-выбива­ние). Смысл движения состоит именно в том, что опорная нога выбивает рабочую на воздух, тем самым увеличивая мах ноги. Заканчивая бросок, ра­бочая нога опускается в plie, тяжесть корпуса переходит на нее, опорная но­га подводится к щиколотке рабочей и затем с ударом вновь выбивает рабо­чую ногу на воздух. Удар может быть одинарным или двойным, полупаль­цами или всей стопой. Во время двойного удара удары полупальцами и всей стопой могут сочетаться в любом порядке.

Grand battement jete с увеличенным размахом. Исполняется только впе­ред и назад, заключает в себе четыре броска: при исполнении движения впе­ред первый бросок заканчивается на носок вперед, второй - в I позицию, третий - на носок назад, четвертый - в растяжку назад.

Перегибы корпуса и port de bras (пор дэ бра, с фр. - нести руки). На ос­нове этих движений составляется самостоятельная комбинация, которая исполняется в характере какой-либо народности в конце экзерсиса у стан­ка. Как правило, в комбинацию включаются разнообразные наклоны и пе­регибы корпуса назад, вперед, в сторону, повороты корпуса в талии. Ноги могут стоять по любой выворотной или невыворотной позиции, на всей стопе или на полупальцах, колени могут быть вытянутыми или согнутыми.

За палку можно держаться одной рукой или двумя, допускаются различные оттягивания от палки (боком или спиной). Кроме того, в комбинацию до­бавляются разнообразные позировки, plie, растяжки, rond (ронды), перехо­ды на колени, повороты. Эти движения развивают гибкость, пластичность корпуса и рук, танцевальность, музыкальность, выразительность, а также позволяют отдохнуть и восстановить силы в конце технически сложного и насыщенного экзерсиса.

Помимо перечисленных основных движений народно-характерного эк­зерсиса существует еще ряд специфических движений, которые являются элементами танцев различных народностей и которые также проучиваются у станка путем включения их в основные комбинации:

Pas tortille (па тортье, с фр. - зигзагообразный) - элемент венгерского академического танца. В то же время используется как тренировочное дви­жение, совершенствующее технику работы стоп и развивающее подвиж­ность тазобедренного сустава, координацию, силу ног. Имеет несколько ви­дов:

1. Pas tortille одинарное слитное;
2. Pas tortille одинарное ударное;
3. Pas tortille с двойным поворотом стопы;
4. Pas tortille с двойным поворотом стопы ударное.

Подготовка к "штопору" и "штопор" - движение русского танца. Разви­вает подвижность корпуса в поясничном отделе, подвижность тазобедрен­ного сустава, а также эластичность стопы.

"Качалка" - элемент русских, мексиканских, татарских, башкирских, матросских и других танцев. Развивает эластичность мышц ног, силу стопы, координацию. Первоначально проучивается подготовка к "качалке".

"Голубец" - удар пятками (точнее: внутренними ребрами стоп) друг о друга. Элемент польских и венгерских академических танцев. Существует несколько разновидностей этого движения:

1. Одинарный "голубец".
2. Двойной "голубец".
3. Одинарный "голубец" в прыжке. Этот вид может исполняться с про­движением.
4. "Голубец" с двойным ударом в прыжке.

Одинарное и двойное заключение - элемент венгерских и польских академических танцев. Может исполняться с поворотом на 180° и на 360°.

Ход руки "восьмерка" - элемент венгерских и польских академических танцев. Воспитывает руки, улучшает осанку.

Опускание на подъем - элемент венгерских и польских академических тан­цев. Вырабатывает силу ног. Может исполняться с поворотом на 180° и на 360°.

Кабриоль вытянутыми ногами на 45° - элемент польских, венгерских, украинских танцев. Развивает прыгучесть, силу ног, координацию. Перво­начально проучивается лицом к палке.

Опускание на оба колена - элемент восточных, татарских, цыганских и других танцев. Исполняется по VI позиции, комбинируется с упражнения­ми для корпуса.

"Винт" - элемент восточных, латиноамериканских, кавказских, болгар­ских танцев. Исполняется по VI позиции на полупальцах, корпус en face. Движение непрерывное, одна нога подменяет другую, руки могут двигать­ся противоходом.

**Рекомендации к применению народно-характерного танца**

Народных движений существует бесчисленное множество. В экзерсисе у станка изучаются те из них, которые являются либо самыми распростра­ненными, либо используются в танцах не одной, а нескольких народностей. В последнем случае к исполнению одного и того же движения в различных характерах добавляются нюансы, свойственные данному народу, такие как: положения рук, корпуса, повороты и наклоны головы, взгляд, даже мимика. Плюс к этому в танцах каждого народа существуют свои специфические движения. Поэтому народных движений в их общей массе так много, они настолько разнообразны, такую большую роль в народных танцах играют с виду незначительные детали (нюансы), что танец каждой отдельной народ­ности заслуживает отдельного внимания. Наверное, поэтому до сих пор не выпущен всеобъемлющий учебник по народно-характерному танцу, в кото­ром бы давалось подробное описание танцев если не всех народностей, то хотя бы самых распространенных. Поэтому тренеру (хореографу), работа­ющему с гимнастками и желающему использовать в своих занятиях мате­риал народно-характерного танца, либо же желающего грамотно поставить упражне­ние на народную музыку, можно пореко­мендовать литературные ис­точники, предложенные в конце учебной программы.

Кроме того, при подготовке уроков народно-характерного содержания можно использовать видеозаписи концертов (репетиций, уроков) народ­ных коллективов. Самым известным из них и обладающим самым большим количеством танцевального материала является Ансамбль народного танца Игоря Моисеева.

В заключение хотелось бы сказать о некоторых физических особеннос­тях упражнений народно-характерного танца. В отличие от классического танца в народно-характерном очень часто одновременно активно работают обе ноги. Кроме того, в народно-характерном танце много движений, ис­полняемых на присогнутых ногах, на скачках, подскоках, резких приседа­ниях, а также движений, исполняемых с ударами ног в пол. Поэтому упраж­нения народно-характерного танца несут в себе, прежде всего, большую на­грузку на ноги, что полезно для общего физического развития гимнасток, но вредно в соревновательный период, поскольку ноги "забиваются" и ста­новятся тяжелыми. Таким образом, применять народно-характерный танец в занятиях с гимнастками рекомендуется в подготовительный и переход­ный периоды.

**Историко-бытовой танец**

**Общая характеристика**

Историко-бытовыми считаются те танцы прошлых веков, которые полу­чили широкое распространение далеко за пределами своей эпохи, среды и места возникновения. Историко-бытовые танцы отражают особенности ху­дожественной культуры и вкусов различных социальных слоев в различ­ные эпохи. Эти особенности проявлялись в построении и стиле танца, в его музыкальном сопровождении, в одежде танцующих, в их манерах и т.д. Однако не следует путать бытовые танцы с народными: в отличие от народных танцев, которые возникли в народной среде, бытовые танцы возникли в ус­ловиях города и изначально требовали специального обучения.

В разные века в моде были соответственно разные танцы.

В XV-XVI веках господствовали партерные танцы итальянского проис­хождения, не требующие прыжков: бранли, павана, куранта.

С XVII века начинается преобладание танцев французского происхож­дения, королем которых считался менуэт. Кроме того, XVII-XVIH века -это период расцвета салонного искусства, период усовершенствования и индивидуализации танцев. Наряду с менуэтами в эту эпоху широкое рас­пространение получают романески, гавоты, ригодон, жига (один из первых прыжковых танцев), а также контрдансы, которые продолжали занимать лидирующее место и в XIX веке.

XIX век принес мировую славу венским вальсам и славянским танцам -польке, мазурке, польке-мазурке, полонезу. Эти национальные танцы суще­ствовали давно, но лишь с XIX века стали любимыми танцами салонов все­го мира. В целом же XIX век - это торжество вальса, который пришел из не­мецкой культуры от танца лендлер. В дальнейшем из Европы вальс перено­сится в Америку, где появляются вальс-бостон, вальс-мазурка. К концу XIX века большое распространение получили танцы, пришедшие из Америки: танго, фокстрот, чарльстон.

Историко-бытовые танцы всегда дают временной адрес, так как если на­родные танцы в большей степени характеризуют народ, то историко-быто­вые - время, эпоху.

В эстетической гимнастикедостаточно широко применяются некото­рые разновидности историко-бытовых танцев, такие как: галоп, полька, вальс, полонез, мазурка. Более того, историко-бытовой танец имеет самую длительную по сравнению с другими разделами танцевального искусства историю применения в художественной гимнастике. Именно с использова­ния историко-бытовых танцев, как наиболее простых по технике исполне­ния, начинается формирование базовых навыков и культуры движения у занимающихся художественной гимнастикой. Кроме того, с изучения про­стейших историко-бытовых танцев, по сути, начинается танцевальная под­готовка гимнасток.

**Галоп**

Родиной галопа считается Венгрия. В Европе этот танец распространил­ся к 30-40-м годам XIX века. Па галопа - это скользящие движения с одной ноги, которые могут исполняться вперед, в сторону, назад. Галоп исполняется на музыкальный размер 2/4 (темп от умеренного до быстрого).

Прежде, чем приступать к изучению галопа, рекомендуется проучить с ученицами приставной шаг, который является подводящим упражнением для шага галопа.

Шаг галопа начинается скольжением ноги вперед, в сторону или назад одновременно с легким сгибанием ног в коленях. Затем следует толчок и отрыв от пола. В момент безопорной фазы туловище и ноги должны быть прямыми, пальцы ног - вытянутыми. В момент приземления на одну ногу другая нога снова скользит по полу, повторяя шаг галопа в том же направ­лении. Приземление происходит за счет перехода тяжести корпуса с полу­пальцев на всю стопу и мягкого сгибания коленей. Руки можно держать на талии или в пониженной II позиции, кисти allonge. При исполнении галопа вперед голова поворачивается в сторону впередистоящей ноги, назад - в сторону сзадистоящей, в сторону - либо по ходу движения, либо прямо. Ре­комендуется повторять шаг галопа не менее 4-8 раз подряд с одной и той же ноги.

По мере проучивания шагов галопа во все направления можно комбини­ровать их между собой и на этой основе строить танцевальную комбина­цию.

**Полька**

Полька является старинным танцем Чехии. В XIX веке она приобрела огромную известность и к 40-м годам распространилась во всей Европе. Наибольшим успехом пользовалась в Париже. Польку танцевали в самых разнообразных слоях городского общества, ее необыкновенная популяр­ность затмила на некоторое время даже успех вальса.

Прелесть польки заключается в веселом стаккатирующем ритме и в быс­трых и легких подпрыгивающих движениях. Исполняется она на музыкаль­ный размер 2/4, темп быстрый (при разучивании - умеренный). Полька мо­жет исполняться с продвижением вперед и назад. Кроме того, существуют боковой шаг польки и шаг польки в повороте. Поскольку полька по сути -это переменный шаг, выполняемый на легких прыжках, рекомендуется сна­чала проучить с ученицами сам переменный шаг.

Шаг польки с продвижением вперед:

Исходное положение: ноги в III неполной позиции, правая нога впереди, руки либо на талии, либо в пониженной II позиции, кисти allonge.

Затакт: "и" - небольшой подскок на левой ноге, одновременно правая нога, слегка отделившись от пола, вытягивается вперед, выпрямив колено и вытянув носок. Корпус немного наклоняется вправо, голова поворачивается направо.

"1" - правая нога опускается на полупальцы.

"и" - левая нога подставляется к правой в III позицию назад.

"2" - небольшой шаг с подскоком вперед на полупальцы правой ноги, ле­вая подтягивается к ней в I позицию.

"и" - небольшой подскок на правой ноге, левая выносится вперед и все движение повторяется с другой ноги (соответственно корпус и голова ме­няют свое положение). Рекомендуется повторить движение не менее 8-16 раз подряд.

Первый подскок в польке, начинающийся из-за такта, более высокий и бо­лее акцентированный, чем второй. Именно этим полька отличается от галопа, который исполняется на равнозначных подскоках.

Шаг польки с продвижением назад.

Исходное положение то же, что при исполнении польки вперед. На за­такт левая нога, слегка согнутая в колене, отводится назад и все шаги ис­полняются назад по тому же принципу, что и вперед. Голова немного накло­няется и поворачивается к левому плечу, при этом плечи остаются ровны­ми и не поворачиваются за ногой, за которой идет продвижение назад.

Боковой шаг польки.

Исполняется по тому же принципу, что и полька вперед, только на за­такт 1-го и 2-го тактов правая и левая ноги вытягиваются не вперед, а в сто­рону. Соответственно, шаги исполняются с продвижением не вперед, а из стороны в сторону. Повороты и наклоны корпуса и головы такие же, как при исполнении польки вперед.

Полька в повороте.

По сути, это боковой шаг польки с поворотом. Полный поворот занима­ет два такта музыкального сопровождения: по одному такту на каждую по­ловину поворота. Доворот корпуса происходит на затакт каждого такта на ноге, за которой перед этим шло продвижение.

По мере усвоения всех разновидностей шага польки их можно комбини­ровать между собой и с другими родственными движениями и на этой ос­нове строить развернутые танцевальные комбинации. Исполнение польки требует легкости и изящества.

**Вальс**

Предполагается, что вальс произошел от крестьянского танца лендлера, возникшего в Австрии и южных областях Германии. Как бальный танец вальс был известен уже в конце XVIII века, но настоящий триумф испытал в XIX веке. Своей непосредственностью, оживленностью и простотой вальс вносил свежую струю в аристократические танцевальные салоны с их цере­монными, жеманными и вычурными менуэтами и гавотами. Постепенно вальс стал излюбленным танцем самых широких слоев общества. Величайшие композиторы Моцарт, Гайдн, Вебер, Шопен, Глинка, Чайковский, Гла­зунов и многие другие начали вводить мелодии вальса в свои оперы, бале­ты и фортепьянные произведения. Просуществовав уже почти двести лет, вальс до сих пор пользуется большим успехом и не утратил своего былого значения.

Музыкальный размер вальса 3/4. Темп может быть медленным, умерен­ным, быстрым. Вальсовый шаг выполняется вперед, назад, в сторону и в сторону с поворотом. Кроме того, вальс можно танцевать вправо и влево. Поворот вальса в ту или иную сторону занимает два такта музыкального со­провождения и состоит из двух полуповоротов.

Прежде, чем приступать к изучению вальса, необходимо освоить с гимнасткими перекатный шаг, который является одной из трех составляющих вальсового шага. Каждый перекатный шаг начинается из высокой стойки на носке одной ноги, затем следует мягкий перекат на другую ногу в demi plie с последующим ее вырастанием на полупальцы и выносом сзади стоя­щей ноги скользящим движением носка по полу вперед для следующего пе­рекатного шага уже с другой ноги. Темп выполнения движения медленный. Первоначально рекомендуется проучивать перекатный шаг у опоры. Поми­мо того, что перекатный шаг является подготовкой к изучению вальсового шага, он также развивает подвижность голеностопного сустава, укрепляет мышцы стопы, способствует развитию силы и эластичности мышц ног.

Вальсовый шаг вперед.

"1" - перекатный шаг правой ногой с полупальцев левой.

"2" - шаг на полупальцы левой ноги.

"3" - шаг на полупальцы правой ноги.

Далее движение повторяется с другой ноги. Шаги короткие и все одина­ковой длины.

Вальсовый шаг назад выполняется аналогично, только с продвижением назад. При этом перекатный шаг правой ногой исполняется назад и слегка вправо, левой ногой - назад и слегка влево. Кроме того, добавляется не­большой поворот корпуса и головы в сторону ноги, с которой исполняется перекатный шаг.

Вальсовый шаг в сторону.

"1" - перекатный шаг правой ногой в сторону с полупальцев левой ноги, при этом происходит небольшой наклон корпуса и поворот головы в сторо­ну движения.

"2" - скрестный шаг на полупальцы левой ноги (за правой).

"3" - правая нога приставляется к левой на полупальцы.

Далее движение повторяется в левую сторону.

Вальсовый шаг в сторону с поворотом.

Движение исполняется на 2 такта 3/4.

"1" - перекатный шаг правой ногой в сторону с полупальцев левой ноги.

"2" - с поворотом на 1/4 круга направо шаг на полупальцы левой ноги.

"3" - с поворотом на 1/4 круга направо правая нога приставляется к левой на полупальцы.

" 1" - перекатный шаг левой ногой в сторону.

"2" - с поворотом на 1/4 круга направо шаг правой ногой назад на полупальцы.

"3" - с поворотом на 1/4 круга направо левая нога приставляется к правой на полупальцы.

Шаги и повороты должны исполняться мягко, слитно, в медленном тем­пе. В начале обучения руки держатся на талии, в дальнейшем вальсовый шаг можно сочетать с работой рук. Вальсовый шаг с поворотом с левой ноги бу­дет соответственно исполняться в повороте налево.

Широкий вальсовый шаг в повороте (как в классике).

Исходное положение: корпус направлен в центр зала, ноги в III непол­ной позиции, правая впереди; руки во II пониженной позиции, кисти allonge.

Музыкальный размер: 2 такта 3/4.

"1" - скользящий шаг правой ногой вперед-вправо, тяжесть корпуса пе­реносится на нее, левая нога, слегка согнутая в колене, остается сзади, пят­ка отделена от пола.

"2" - левая нога скользящим движением проводится вперед через I по­зицию в IV и одновременно происходит поворот вправо на 1/2 круга на по­лупальцах обеих ног.

"3" - правая нога подтягивается к левой в III позицию сзади и одновре­менно происходит спуск с полупальцев обеих ног и опускание в demi plie, затем колени выпрямляются.

"1" - то же, что было на "1" предыдущего такта, только движение испол­няется с левой ноги.

"2" - правая нога скользящим движением подтягивается к левой в IV позицию сзади и одновременно происходит поворот вправо на 1/2 круга на полупальцах обеих ног.

"3" - левая нога скользящим движением подтягивается к правой в III позицию сзади и одновременно происходит спуск с полупальцев в demi plie, затем колени выпрямляются.

Проучив каждую половину поворота отдельно, их следует объединить и исполнять слитно, без пауз по несколько поворотов подряд. При этом амп­литуда demi plie на счет "3" каждого такта предельно уменьшается.

Аналогично проучивается широкий вальсовый шаг с поворотом влево. В дальнейшем можно добавить движение рук.

**Полонез**

Родина полонеза - Польша, откуда и его первоначальное название -"польский". Он произошел от народных массовых танцев-прогулок. Поло­незом начинались все народные празднества, а позднее, когда этот танец был принят высшим обществом, его стали исполнять и на городских балах. В XIX веке "польский" широко распространился во многих странах Евро­пы. Во Франции его стали называть полонезом, и это название сохранилось до настоящего времени. Постепенно утратив национальные особенности, полонез превратился в торжественный танец-шествие, сохранив свой ос­новной стиль и манеру исполнения: строгую подтянутость корпуса, горде­ливую осанку, легкие ритмичные шаги, чередующиеся с плавными приседа­ниями.

Полонез исполняется на музыкальный размер 3/4, темп умеренный.

Исходное положение: корпус направлен по линии танца, ноги в III пози­ции, правая впереди. Руки либо на талии, либо во II пониженной позиции, кисти allonge.

"1" - шаг вперед правой ногой.

"2" - шаг вперед левой ногой.

"3" - правая нога, исполнив шаг вперед, опускается в неглубокое demi plie, одновременно левая нога скользящим движением через I позицию вы­водится вперед на вытянутый носок.

Далее шаг полонеза повторяется с левой ноги... и т.д.

Все шаги должны быть плавными. Необходимо следить, чтобы на счет "3" во время приседания нога, находящаяся сзади, не задерживаясь, прово­дилась вперед через I позицию. Носок должен быть вытянутым и не должен отделяться от пола. Корпус должен быть подтянут и не должен отклонять­ся в ту или иную сторону, голова держится прямо. При исполнении полоне­за назад на счет "3" правая (или левая) нога скользящим движением прово­дится через I позицию назад.

Шаг полонеза можно исполнять в парном построении: стоя лицом по на­правлению движения, взяться за руки. Соединенные руки вывести вперед-вниз, свободные руки остаются либо на талии, либо во II пониженной пози­ции, кисти allonge. Таким образом, можно выполнять разнообразные фи­гурные перестроения, то расцепляя руки, то снова соединяя их.

Характер шага полонеза - торжественный и, вместе с тем, мягкий и изящный. Разучивание полонеза вырабатывает хорошую походку и осанку. Используется он преимущественно в заключительной части урока.

**Мазурка**

Истоки мазурки восходят к народному польскому танцу - мазуру, заме нательному по красоте и разнообразию движений. В Европе мазурка приоб рела известность к началу XIX века и наибольшее распространение получи ла в России. Пожалуй, нигде, кроме Польши, не танцевали мазурку с таки& блеском и мастерством, как у нас.

Мазурка исполняется на музыкальный размер 3/4, темп быстрый (при проучивании - умеренный).

В учебно-тренировочных занятиях с гимнастками рекомендуется ис­пользовать следующие основные движения бальной мазурки:

Pas couru (па курю, с фр. - легкий бег).

Исходное положение: лицом по направлению движения, ноги в III не­полной позиции, правая впереди. Руки во II пониженной позиции, кисти allonge.

Затакт: "и" - небольшое plie.

"1" - легкий перескок с левой ноги на правую (с вытянутыми стопами).

"2" - легкий, скользящий, удлиненный шаг с левой ноги.

"3" - то же самое с правой ноги.

Затем движение повторяется с другой ноги ... и т.д. Чередование движе­ний обеих ног происходит без задержек. Происходящий на счет " 1" каждо­го такта перенос тяжести корпуса на правую или левую ногу должен быть незаметным и плавным. Движение исполняется легко и стремительно, на чуть присогнутых коленях, без сильного отрыва от пола, но с большим про­движением вперед. Корпус не должен раскачиваться, он сохраняет основ­ную позу исходного положения.

Pas gala (па галя, с фр. - парадный шаг).

Исходное положение: то же, что при проучивании pas couru.

Затакт: "и" - небольшой скользящий проскок на левой чуть присогнутой ноге, правая нога начинает вытягиваться вперед, скользя носком по полу.

"1" - удлиняя шаг, правая нога опускается на пето стопу в небольшое plie, тяжесть корпуса переходит на нее, левая нога, сгибаясь в колене, чуть отделя­ется от пола.

"2" - plie на правой ноге увеличивается, и на ней идет скользящий проскок, левая нога подтягивается сзади к щиколотке правой (cou-de-pied сзади).

"3" - левая нога выбивается вперед через I позицию с одновременным под­скоком на правой ноге (т.е. приходит в затактовое положение с другой ноги).

На следующий такт повторяются все движения, исполнявшиеся на пре­дыдущий, только с другой ноги... и т.д. При исполнении движения с правой ноги корпус откидывается чуть назад и направо, голова поворачивается на­лево. При исполнении движения с левой ноги - соответственно наоборот.

Все подскоки должны исполняться без подъема корпуса наверх (без прыжка), т.е. акцент идет в пол. Наиболее сложный в координационном от­ношении момент - на счет "3".

В законченном виде pas gala исполняется с участием рук. При исполне­нии движения с правой ноги левая рука держится на талии, правая рука от­крывается через I позицию в сторону (чуть впереди корпуса). Во время уда­ра стопы в пол (на счет "3") руки резко меняются местами.

Coup de talon, или "голубец" (ку дэ талон, с фр. - удар каблуком).

Исходное положение: лицом в центр зала, ноги в VI позиции (носки слегка разведены в стороны), руки на талии, корпус подтянут и немного на­клонен влево к левой ноге, голова слегка повернута к правому плечу.

Затакт: "и" - во время небольшого plie на левой ноге правая скользящим движением открывается в сторону, сильно вытягивая колено и носок, но не отрываясь от пола.

"1" - проскользнув на полупальцах левой ноги, идет небольшой подскок на ней с легким продвижением вправо по линии танца. В момент подскока каблук левой ноги ударяет о каблук правой, от удара правая нога слегка от­брасывается в сторону.

"2" - правая нога отводится еще дальше в сторону, не отрываясь от пола и сильно вытягивая колено и подъем, затем опускается на всю стопу.

"3" - левая нога скользящим движением подтягивается к правой в VI позицию.

Далее можно повторить движение с той же ноги еще несколько раз, мож­но перейти к следующему движению или же использовать "голубец" в каче­стве заключения. "Голубец" с левой ноги будет исполняться спиной к цент­ру зала с продвижением по линии танца.

Движение исполняется без резких скачков, на чуть присогнутых ногах. В законченном виде "голубец" исполняется с "восьмеркой" в руках.

Комбинируя основные движения мазурки, можно составить большую танцевальную комбинацию, либо же самостоятельный танец. В целом ма­зурка - один из самых сложных историко-бытовых танцев, поэтому разучи­вать ее следует с ученицами, прошедшими предварительную танцевальную подготовку

**4.3. 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:

1 - базовую психологическую подготовку;

2 - психологическую подготовку к тренировкам;

3 - психологическую подготовку к соревнованиям;

4 - 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**:

1. Развитие важных психологических функций и качеств: внимания, представления, ощущения мышления, памяти воображения.
2. Развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу.
3. Формирование значимых морально - нравственных и волевых качеств: любви к спорту, целеустремлённости, дисциплинированности, упорства, самостоятельности, инициативности.
4. Психологическое образование - формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных.
5. Формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений, противостоять неблагоприятным воздействиям.
6. Развитие психологических функций и качеств, необходимых для эффективного исполнения гимнастических упражнений, интеллектуальная подготовка, мотивационно - волевая подготовка и нравственно - эстетическое воспитание являются составной частью всего педагогического процесса и осуществляются в ходе всей спортивной подготовки гимнасток. Средствами могут быть любые учебно-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.

А. Ц.Пуни установил три основных типа предстартовых состояний:

1. Состояние боевой готовности, которое характеризуется уверенностью в своих силах, в успехе, приливом бодрости, энергии, жаждой спортивной борьбы.

2. Состояние стартовой лихорадки, которое проявляется в излишнем возбуждении, беспокойстве, тревожности и даже страхе, подавляющем и дезорганизующем спортсмена.

Для формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют:

1. Качество предварительной тренировочной работы.

2. Адекватная постановка задачи.

3. Правильная организация последней тренировки.

4. Предсоревновательная беседа и психорегулирующая тренировка.

5. Полноценность сна накануне соревнований.

6. Правильный режим и организация соревновательного дня.

7. Своевременный приезд и тщательная подготовка к старту.

8. Наличие индивидуального плана подготовки к старту.

9. 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», «держать», «спокойно»).
9. Воздействие тренера: словесное и тактильное.
10. Стимуляция волевых усилий.

Очень 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:

1. Лекции и беседы.

2. Разъяснение и убеждения.

3. Выразительные примеры выдающихся спортсменов.

4. Самонаблюдения, самоанализы, самоотчёты.

5. Изучение специальной литературы.

6. Метод упражнений.

7. 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:

1. Формирование значимых мотивов напряжённой тренировочной работе.

2. 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:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности, подготовка адекватных задач.

2. Овладение методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями.

3. Разработку и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению.

4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний.

5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.

6. Сохранение нервно - психической свежести, профилактика перенапряжений, в том числе и психических.

7.Послесоревновательная психологическая подготовка.

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

При значимом для спортсмена успехе, естественно, он 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 послесоревновательная психологическая подготовка. Её основные задачи:

1. Разбор результатов соревнований.

2. Анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения.

3. Постановка задач на ближайшее и отдельное будущее.

4. Отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

**Послесоревновательная психологическая подготовка** имеет немаловажное значение, так как спортсмен после соревнований переживает очень сложные психические состояния. При значимом для спортсмена успехе, он переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться и достичь еще 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, которые иногда сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием.

Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима послесоревновательная психологическая подготовка. Ее основные задачи:

- разбор результатов соревнований;

- анализ промахов и ошибок, обсуждение возможности их устранения и предупреждения;

- постановка задачи на ближайшее и отдаленное будущее;

- отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годичного цикла на периоды, этапы и мезоциклы. Психологическая подготовка гимнасток в годичном цикле тренировок может выглядеть следующим образом (Табл. 14):

**Таблица 14**

**План-схема психологической подготовки гимнасток**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Задачи** | **Средства и методы** |
| Общепод-  готовительный | Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы | Постановка перед спортсменом трудных, но вы­полнимых задач; убежде­ние спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений |
| Формирование благоприят­ных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам | Беседы, разъяснения, убе­ждения, примеры выдаю­щихся спортсменов лич­ный пример, поощрения и наказания |
| Совершенствование способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе | то же |
| Развитие волевых качеств: целеустремленности, настой­чивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, са­мостоятельности и инициативности | Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для занимающихся как объективную так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях. |
| Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состоя­ниях, методах психорегуляции. | Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ. |
| Овладение приемами само­регуляции психических со­стояний:   * изменение мыслей по желанию * подчинение самоприказу * успокаивающая и активизирующая разминка * дыхательные упражнения * идеомоторная тренировка * психорегулирующая тренировка * успокаивающий и активизирующий самомассаж | Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов. |
| Развитие психических свойств и качеств, необходи­мых для успешной деятельно­сти в спортивной аэробике: со­средоточенности внимания, четкости представлений, от­четливости ощущений, быст­роты и глубины мышления, двигательной и музыкальной памяти, творческого вообра­жения | Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах. |
| Специально-подготови-тельный | Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности | Совместно со спортсменом определить задачи пред­стоящего соревновательно­го периода в целом и кон­кретизировать их на каж­дые соревнования. Коррек­тировать задачи по мере необходимости |
| Овладение методикой фор­мирования состояния боевой готовности к соревнованиям | Разработать индивидуаль­ный режим соревнователь­ного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости |
| Разработка индивидуально­го комплекса настраивающих мероприятий | Разработать комплекс дей­ствий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необ­ходимости |
| Совершенствование методов саморегуляции психиче­ских состояний | Совершенствоваться в применении методов само­регуляции в соревнова­тельных условиях: во вре­мя модельных тренировок, прикидок, учебных сорев­нований |
| Формирование соревнова­тельной устойчивости к сорев­новательному стрессу | Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесооб­разную норму таких сорев­нований |
| Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий | Путем самоанализа опре­делить индивидуально эф­фективные психорегулирующие мероприятия: экс­курсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки |
| Соревнова-тельный | Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям | Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение в возможности решить соревновательные задачи. |
| Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений | Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий |
| Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов | Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности |
| Снятие соревновательного напряжения | Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстанавливающие мероприятия. |

**4.4 Воспитательная работа**

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий. Цели деятельности в физическом воспитании обучающихся эстетической гимнастикойобъединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых обучающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность обучающихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление гимнасток на различных районных и городских мероприятиях, поздравление девочек с днем рождения.

Рефлексия и анализ тренировки проводится сразу после тренировки в виде свечи, педагогический смысл которой - научить детей осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов. Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива.

После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации. Для этого педагог создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка - это источник его внутренних сил и энергии.

Ситуация успеха - это сочетание условий, которые обеспечивают успех, а сам успех - результат подобной ситуации. Переживания радости, успеха - явления, вызывающие чувство самодостаточности, психологической комфортности, эмоциональной стабильности. С психологической точки зрения успех - это переживание состояния радости, удовлетворения оттого, что результат, к которому личность стремилась, либо совпал с уровнем притязаний (ожиданий, надежд) либо превзошел их. В основе ожидания успеха, как правило, у детей дошкольного и младшего школьного возраста лежит стремление заслужить одобрение старших, у подростков - стремление утвердить свое «Я», «сделать заявку» на будущее.

Успех может быть кратковременным, частным и длительным, связанным со всей спортивной деятельностью ребенка. Даже разовое переживание и успех может резко улучшить психологическое самочувствие, ритм деятельности и взаимоотношения с окружающим, повысить самооценку и подтолкнуть ребенка к новым достижениям.

Успех может быть констатирующим, предвосхищенным и разделенным. Сутьконстатирующего успеха **-** уловить момент продвижения личности, зафиксировать его, разделить радость: «Я всегда знал, что ты можешь…». Предвидение успеха - это успех ожидаемый, планируемый, специально создаваемый, его смыслв поддержке окружения, когда окружающие разделяют, усиливают, подчеркивают успех личности. Совместная радость педагога и ребенка: «Это наш праздник»; «Нас можно поздравить»; «Мы с тобой…». При этом важно позитивное оценивание педагога, не общие фразы, а «конкретные шаги» продвижения вперед. Можно похвалить за первую попытку, пусть не совсем удачную, за интересно выполненные детали, элементы работы, за успехи в сравнении с прошлыми результатами. Общая радость: «У нас радость, Аня заняла первое место на соревнованиях!» Хорошо, если ситуации успеха будут подкрепляться изо дня в день, тогда успех ребенка будет длительным, устойчивым и постоянным.

Способы и приемы создания ситуации успеха могут быть следующими:

1. Установление психологического контакта (вербального, невербального), создание атмосферы доверия (доброжелательности): улыбка, обращение по имени, поглаживание, доброжелательный визуальный контакт, фразы типа: «Я рада, что ты вновь на тренировках» и т.д., все то, что можно отнести к «психологическому поглаживанию», постоянное проявление интереса к ребенку, сопереживание ему.
2. Снятие чувства страха. Освобождение психологического зажима: «Ничего страшного, если не получится, поищем другой способ…».
3. Четкая инструкция, совет как лучше выполнить планируемое, скрытая помощь: «Я полагаю, что удобнее было бы сделать…»; «Я думаю, что лучше начинать с…».
4. Авансирование личности, провозглашение ее достоинств: «У тебя это получится непременно, потому что ты (называется достоинство)»; «У тебя сильный характер, и ты справишься». Авансирование в присутствии коллектива мобилизует активность ребенка, он прикладывает максимум усилий, чтобы оправдать данную ему характеристику.
5. Использование приема положительного подкрепления: переключение внимания ребенка с себя на дело путем усиления его социальной значимости: «Это очень важно для нашей работы».
6. Педагогическое внушение (через интонацию, пластику, мимику) - передает веру в успех и дает импульсы к действию: «У тебя получится…»; «Смелее!».
7. Педагогическая оценка результата: оценивание не человека, а деятельности, отношения ребенка к ней, позитивное оценивание, использование приема деятельной оценки, т.е. похвалить за то, что получилось хорошо.
8. Вселение веры ребенку в его будущие успехи: «Вот видишь, у тебя получилось. В следующий раз ты сможешь выполнить более сложное задание».

9. Можно предложить ребятам работать с картой личностного роста, составленной по следующим разделам:

- мои достоинства, хорошее во мне;

- мои проблемы, мне трудно;

- пути саморазвития - я хочу и буду личностью.

- чего я достиг, чему научился.

Создать условия для успешной самореализации детям, можно оформив «Карту Успеха» (индивидуальную или коллективную) (табл.15), которая может иметь следующие координаты:

**Таблица 15**

**Карта Успеха**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Я умею | Я хочу научиться | Мои достижения успехи |
|  |  |  |

«Карта Успеха» позволяет зафиксировать изменения, происходящие в каждом участнике, на нее наносятся достижения, рекорды, победы на протяжении определенного времени.

После тренировки важно проводить диагностику эмоционального состояния и настроения детей. Для диагностики можно использовать различные методики (Приложение 8).

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Без системы этих мер педагогического воздействия вообще нельзя воспитывать, невозможно и развивать самовоспитание детей, их общественную активность. Продуманная система поощрений и наказаний помогает закалять человеческий характер, воспитывает человеческое достоинство, чувство ответственности. Но нельзя злоупотреблять как положительными, так и отрицательными оценками. Если возникает вопрос, с чего начинать, то начинать надо с похвалы. Опережающая похвала педагога - всегда несет в себе положительный воспитательный заряд - веру, намечает хорошую перспективу для личности. Вместе с этим надо проявлять осторожность и чувство меры при одобрениях, не следует чрезмерно хвалить ребенка. Методы поощрения могут быть моральные и материальные:

к моральным относятся:

- проявления доброты, внимания, заботы;

- одобрительные обращения;

- снисхождение (прощение);

- проявления восхищения, радостного удивления

- внушение уверенности;

- похвала, раскрывающая основание оценки (Молодец, теперь всем будет комфортно);

- проявление доверия;

- поручение ответственных дел;

- моральная поддержка и укрепление веры в собственные силы;

к материальным вознаграждениям можно отнести:

- присуждение награды;

- открытка, игрушка символ, бусинки, пуговки;

- записка родителям;

- лакомство;

- грамота;

- выдача «хваляшек» - наклейка или печать в дневнике гимнастки с подписью за что (яркие наклейки намного приятнее, чем устное замечание или похвала);

- присвоение звания (Самый аккуратный, дисциплинированный, внимательный и т.д.) с вручением отличительного знака;

- также вводится система поощрений, номинации за определенный поступок или достижения: «За активную работу на тренировке», «За проявленное творчество», «За помощь тренеру или поддержку товарищей в группе».

Не менее значимы в практической педагогической деятельности наказания, к которым приходится прибегать в тех или иных конкретных педагогических ситуациях. К методам наказания относятся:

- проявление огорчения тренером;

- ласковый упрек и намек;

- «я-сообщение» - оглашение вслух собственного состояния и переживаний (Мне всегда стыдно, когда я вижу, что вы не работаете или слышу грубые слова);

- «ты-сообщение» - оглашение предполагаемого состояния ребенка в момент содеянного им (Ты наверно очень расстроился, что потерял контроль над собой);

- «естественное последствие» как логически развернутая неизбежность обстоятельств (сдвинул ковер - поправь);

- возложение оценочных полномочий (Как ты расцениваешь свои действия);

- оттянутая во времени оценка (Я потрясен, поговорим, когда я приду в себя);

- выдача «ругашек» - наклейка, картинка или печать в дневнике гимнастки с подписью за что (устное замечание, а тем более разговор на повышенных тонах портят настроение коллектива в целом, а «ругашка» заставляет задуматься только адресата и не касается остальных членов коллектива);

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы. Самореализация личности педагога является условием для самореализации личности ребенка, и наоборот, успешный личностный рост ребенка есть стимул для развития и формирования личности педагога.

Спортсмены должны понимать как ближайшие, так и перспективные цели тренировок; планирование занятий не только по объему и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие; оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.  
 Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного гимнасткик преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. В процессе учебно–тренировочных занятий с юными спортсменами необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных, годичных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий ‘ на дом ‘. Во всех этих случаях надо не только советоваться со спортсменами, но и привлекать их к принятию решений. Необходимым компонентом формирования личности юного гимнастки является эстетическое воспитание. В спортивных школах оно осуществляется в самых различных формах. К задачам эстетического воспитания юных гимнасток относятся:   
-формирование эстетического отношения к окружающей действительности;  
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий художественной гимнастикой;

-воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;

- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;

- развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий, и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания юных гимнасток помогает поднять на более высокий уровень организацию учебно–тренировочного процесса в спортивных школах.

**4.5 Врачебно-педагогический контроль**

**Врачебный контроль**

Современный уровень спортивных достижений предъявляет определенные требования к организму обучающихся. При этом в фигурном катании, в результате непрерывной и интенсивной деятельности у спортсменов формируются нейрогуморальные механизмы срочной и долговременной адаптации, обеспечивающие быстрое переключение функций, направленных на достижение максимального результата. Существующая в фигурном катании система отбора главным образом ориентирована на выявление эмпирической «идеальной модели» спортсмена, его способности к сложно-координационной деятельности. В фигурном катании, до настоящего времени, так называемая «профпригодность» основывается больше на опыте и интуиции тренера при оценке индивидуальных особенностей технической, подготовленности и морально-волевых качеств юного гимнасткии меньше на объективных методах исследований. Поэтому контроль за функциональной подготовленностью с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для всех спортсменов. Использование их на различных этапах и в периоды подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние спортсменов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование тренировочного процесса.

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям художественной гимнастикой

**Комплексный контроль**

Цель комплексного контроля (далее КК) - получение полной объектив­ной информации о здоровье и подготовленности каждого занимаю­щегося фигурным катанием, на которого заводится индивидуальная карта гимнастки(Приложение № 1).

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выпол­нение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диаг­ностика здоровья и функционального состояния, уровень специаль­ной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и вос­становительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).

2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).

3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).

4. Текущие обследования (ТО).

**Обследование соревновательной деятельности (ОСД)**

Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовлен­ности в условиях соревнований;

- провести сравнительный анализ модельных характеристик и ре­зультатов соревновательной деятельности;

- оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

Программа обследования соревновательной деятельности представлена в таблице 16

**Таблица 16**

**Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи ОСД** | **Методы исследований** | **Регистрируемые параметры** |
| Контроль уровня технической подготовленности | Видеозапись, комплексная инструментальная методика | Модельные характеристики действий |
| Контроль уровня функциональной подготовленности | Кардиология | Параметры ЭКГ |

**Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО)**

Основными целями УМО и УКО являются получение наиболее пол­ной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности гимнасток .

Задачи УМО и УКО (табл. 8):

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического разви­тия, функционального состояния и уровня резервных возможностей;

- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимити­рующих работоспособность;

- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в ГНП являет­ся контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навы­ков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале учебного года занимающиеся должны пройти уг­лубленное медицинское обследование. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функ­циональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за дина­микой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и свое­временно принимать необходимые лечебно-профилактические меры (таблица 17).

**Программа углубленного комплексного медицинского обследования**

**(УМО и УКО)**

**Таблица 17**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи УМО и УКО** | **Результаты** |
| 1. Комплексная клиническая диагностика |  |
| 2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния |  |
| 3. Оценка сердечно-сосудистой системы |  |
| 4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена |  |
| 5. Контроль состояния центральной нервной системы |  |
| 6. Уровень функционирования переферической нервной системы |  |
| 7. Состояние вегетативной нервной системы |  |
| 8. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата |  |
| 9. Уровень физического развития и морфологическое состояние |  |
| 10. Оценка состояния системы крови |  |
| 11. Оценка состояния эндокринной системы |  |
| 12. Оценка состояния системы пищеварения |  |
| 13. Оценка состояния мочеполовой системы |  |
| 14. Общая оценка состояния организма |  |

**Этапные комплексные обследования (ЭКО)**

Задача – определить уровень различных сторон подготовленнос­ти гимнасток после завершения определенного тренировочного этапа (Таблица 18).

**Программа этапного комплексного обследования (ЭКО)**

**Таблица 18**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи ЭКО** | **Методы исследования** | **Регистрируемые параметры** |
| Контроль, коррекция средств и методов тренировки, их интенсивности | Хронометрия, пульсометрия. Анализ критериев и параметров тренировочной нагрузки. Видеозапись и протоколирование соревнований. Анализ | Время (мин), частота сердечных сокращений. Процентное распределение объема и интенсивности средств подготовки. |
| Уровень технической подготовленности СД | Комплексная инструментальная методика | Модельные характеристики |
| Оценка уровня физической и специальной подготовленности | Тестирование направленного воздействия | Сила, выносливость, быстрота |
| Определение психофизиологических характеристик | Анкетирование, тестирование |  |
| Контроль за адаптацией основных систем организма | Кардиография, биохимия | Параметры ЭКГ и сердца, лактат |

**Текущее обследование (ТО)**

Проведение текущего обследования преследует основную цель – осуществить анализ выполнения индивидуальных планов подготов­ки; оценить степень адаптации к используемым тренировочным про­граммам.(Таблица 19)

**Программа текущего обследования (ТО)**

**Таблица 19**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи ТО** | **Методы исследования** | **Регистрируемые параметры** |
| 1. Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок | Хронометрия, пульсометрия, статистический анализ. | Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. Уровень тренировочной нагрузки |
| 2. Контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам | Электрокардиография, биохимический контроль | Параметры ЭКГ, индекс функционального состояния ИФС, рост, вес, давление и др. |

**Для экспресс-контроля** за адаптацией гимнасткик тренировочной работе перед каждой тренировкой можно рассчитать индекс функ­ционального состояния (ИФС). Для этого перед началом занятия из­меряется пульс, рост, вес и артериальное давление спортсмена.

где ЧП – частота пульса уд./мин; ДД – диастолическое давление; СД – систолическое давление; В – возраст; МТ – вес; Р – рост.

Уровень ИФС:

низкий (меньше 0,675);

средний (0,676 – 0,825);

выше среднего (0,826 – 1);

высокий (больше 1).

**Тестирование общей физической работоспособности** с помощью Гарвардского степ-теста заключается в подъемах на ступеньку высо­той 50 см для юношей и 41 см для девушек в течение 5 мин в темпе 30 подъемов в 1 мин (или 2 шага в 1 с). Два шага - левой и правой - подъем и два шага - спуск. Если темп работы не выдерживается, то работа прекращается и фиксируется ее продолжительность. После окончания работы подсчитывается количество пульсовых ударов за 30 с второй минуты восстановления (с 60-й по 90-ю с) и вычисляется индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ).

отн. ед.

Работоспособность считается:

низкой при ИГСТ меньше 55;

ниже средней при 55-64;

средней при 65-79;

хорошей при 80-89;

отличной при 90 и выше.

**Определение гибкости.** Гибкость (подвижность в суставах) - спо­собность выполнять упражнения с максимальной амплитудой. Гиб­кость относят к морфофункциональным свойствам опорно-двигатель­ного аппарата, которые обусловливают степень подвижности его зве­ньев относительно друг друга. Гибкость выражается внешне в размахе (амплитуде) сгибаний-разгибаний и других движений, допускаемых строением суставов, и измеряется по максимальной амплитуде дви­жений (в угловых градусах или линейных величинах) с использова­нием следующих способов: механических (гониометрических), механоэлектрических, оптических, рентгенографических.

Наиболее распространены механические способы измерения гиб­кости с помощью механических гониометров - угломеров. При вы­полнении движения изменяется угол между осями сегментов и эти из­менения фиксируются гониометром.

Механоэлектрические методы измерения гибкости основаны на использовании электрогониометра, с помощью которого можно по­лучить гониограмму. Этот метод позволяет позволяет определять су­ставные углы в различных фазах движения гимнасток.

Оптические методы измерения гибкости основаны на применении фото- и видеорегистрации. На суставных точках тела гимнасткиук­репляются датчики (метки), изменение их взаиморасположения фик­сируются регистрирующей аппаратурой.

Рентгенографический метод позволяет определить допустимую амплитуду движения, рассчитать ее на основе рентгенографического анализа строения суставов.

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость характеризует способность выполнять движение с большей амплиту­дой за счет активности мышц. При пассивных формах проявления гибкости ее показатели определяются по той наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы. Показатели пассивной гибкости гетерогенны и зависят не только от состояния мышечного и суставного аппаратов, но и от способности гимнасткитерпеть неприятные ощущения. Разницу между величинами активной и пассивной гибкости называют дефицитом активной гибкости (вы­ражается в сантиметрах или угловых градусах.

Также оценить гибкость можно, предложив испытуемому накло­ниться со стула, стола или другой плоскости и достать кончиками пальцев возможно ниже данного уровня. Если испытуемый не дотя­гивается до уровня опоры, принятого за нулевой уровень отсчета, то гибкость его мала. Чем глубже его наклон (его можно измерить с по­мощью сантиметровой линейки), тем лучше гибкость.

**Определение анаэробных возможностей** по показателю максималь­ной анаэробной мощности (МАМ). Анаэробные возможности челове­ка определяются его способностью производить работу в анаэроб­ных условиях - за счет образования энергии при распаде аденозин-тринитрофосфата (АТФ), креатинфосфата (КрФ) и гликолиза (бес­кислородного распада углеводов). Эти возможности определяют мощ­ность интенсивной кратковременной работы и характеризуют адаптацию тканей организма к недостатку кислорода. Рост анаэроб­ной мощности лежит в основе развития качества быстроты (скорост­ных возможностей организма). При массовых обследованиях используют эргометрический тест, разработанный Р. Маргариа с сотрудни­ками (1966). В тесте определяется мощность бега вверх по лестнице с максимальной скоростью за короткий промежуток времени. Длину лестницы выбирают так, чтобы время бега составляло приблизитель­но 5-6 с, так как при большей продолжительности скорость бега бу­дет снижаться. Приблизительная длина лестницы -5 м, высота подъе­ма - 2,6 м, наклон - более 30 градусов. Испытуемый располагается на расстоянии 1-2 м от лестницы и по команде с максимальной скоро­стью взбегает вверх по лестнице. С помощью секундомера регистри­руется время бега по всему маршу или на избранном отрезке. Линей­кой измеряется высота ступеней, подсчитывается общее их число, и из этих данных определяется высота подъема. Мощность выполненной работы, или МАМ, подсчитывают, зная вес испытуемого - Р (кг), об­щую высоту подъема - h (м) и время пробегания -t (с), по формуле:

Полученную величину можно представить в ваттах (1 кгм, с-1 = 9,81 Вт) или килокалориях в 1 мин (1 Вт = 0,14 ккал/мин-1).

У детей и подростков с возрастом МАМ повышается; ее наиболь­шая величина отмечается в возрасте 19-29 лет, а с 30-40 лет и далее происходит снижение МАМ. У нетренированных людей МАМ составляет примерно 60-80 кгм • с-1, а у спортсменов – 80-100 60-80 кгм • с-1.

**Определение быстроты движений** с помощью теппинг-теста. Спо­собность к максимальному темпу движений можно определить с по­мощью максимального темпа постукиваний - теппинг-теста. Испы­туемый по команде должен с максимальной быстротой начать нано­сить точки на бумаге. Длительность работы - 10 с. Подсчитывается число нанесенных за 10 с точек, которое характеризует скоростные возможности спортсмена. Максимальный темп движений достигает­ся к 15-летнему возрасту, а с 35 лет начинает снижаться. У нетрениро­ванных людей частота теппинг-теста составляет около 50-60 уд./10 с, а у спортсменов - порядка 60-80 уд./10 с.

**Оценка силовой подготовленности спортсмена.**

Общая силовая подготовка играет важную роль в обеспечении все­стороннего развития мышечных групп двигательного аппарата как единой системы. Рациональное сочетание общей и специальной подго­товки позволяет сформулировать оптимальную «топографию силы» -соотношение силовых свойств различных мышечных групп. Полиди­намометрический метод позволяет объективно определить силовую подготовленность каждой из участвующих в движении мышц и срав­нить ее с образцами-эталонами (или ранее проведенными измерения­ми). Полидинамометрическим методом можно определять абсолют­ную и относительную силу, проявленные в статическом режиме рабо­ты мышц.

Существуют следующие способы определения уровня развития мышечной силы: а) без измерительной аппаратуры; б) с использова­нием динамометров. Важное значение имеет определение максималь­ных возможностей индивида. Термин «максимальная сила» исполь­зуется для характеристики абсолютной силы, проявляемой без учета времени и силы, время действия которой ограничено условиями дви­жения. Максимальная сила измеряется в специфических и неспецифи­ческих тестах. В первом случае регистрируются силовые показатели в соревновательных упражнениях или упражнениях, близких к нему по структуре двигательных качеств. Во втором случае обычно использу­ют стенд силовых обмеров, на котором измеряют силу всех мышеч­ных групп в стандартных измерениях (УДС - универсальный динамографический стенд). В зависимости от способа определения силы результатом измерения становятся максимальная статическая сила и максимальная динамическая сила. Зарегистрированные в ходе изме­рений показатели силы называются абсолютными. Расчетным путем определяют относительные показатели (по отношению абсолютной силы к массе тела). Дифференциальные показатели (или градиенты) силы характеризуют уровень развития взрывной силы тяжелоатлета. Определение их величины обусловлено измерением времени дости­жения максимума силы или каких-либо фиксированных ее значений. Чаще всего это делается с помощью тензодинамографических уст­ройств, позволяющих получить динамику силы.

Анализ градиентов силы позволяет установить причины различий в соревновательных достижениях у атлетов с одинаковым уровнем абсолютной силы.

Определение уровня без измерительных устройств осуществляет­ся по результатам соревновательных или тренировочных упражне­ний. Существует прямой и косвенный контроль. В первом случае мак­симум силы соответствует тому наибольшему весу, который спорт­смен способен поднять в контрольном упражнении. Во втором – измеряют не столько абсолютную силу, сколько скоростно-силовые способности или силовую выносливость. Применяются контрольные упражнения специализированного характера, которые максимально приближаются к соревновательным тяжелоатлетическим упражнени­ям и характеризуют силу основных групп мышц в режиме, присущем тяжелоатлетическому спорту.

Наибольший возрастной прирост мышечной силы отмечается в 14-17 лет, в 18-20 достигается максимальная величина, а с 45-летнего возраста начинается снижение мышечной силы.

**Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) атлетов.**

Показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) является одним из наиболее часто употребляемых в практике. Он используется как для характеристики деятельности ССС в состоянии покоя, так и для изучения реакции на нагрузку. Чаще всего ЧСС определяют, прощупывая пульс на лучевой артерии в области запястья. Подсчет ведут за 10 с, а затем пересчитывают в 1 мин. Для определения ЧСС покоя испытуемый должен находиться в неподвижном состоянии не менее 2-3 минут. Он должен быть изолирован от посторонних раздражите­лей, эмоциональных воздействий. У взрослого человека ЧСС состав­ляет 60-70 уд./мин. Для контроля за ходом восстановления после на­грузки ЧСС просчитывается от момента окончания работы до возвращения показателя к исходному уровню. Учитывают величину ЧСС под влиянием нагрузки, сравнивая ЧСС за первые 10 с сразу же после окончания работы с исходной ЧСС, а также длительность периода восстановления. Чем меньше повышение ЧСС и короче время восста­новления, тем более адаптирован испытуемый к данной нагрузке.

Для самоконтроля за переносимостью используемых физических нагрузок и предупреждения развития переутомления рекомендуется простой тест-подсчет ЧСС ежедневно утром в положении лежа, сразу же после ночного сна (В.М. Волков, Е.Г. Мильнер, 1987). Если ежед­невные колебания пульса не превышают 2-4 уд./мин, значит, нагруз­ка соответствует возможностям организма. При больших величинах колебаний адаптация к нагрузке недостаточна, что за недельный или месячный цикл может привести к развитию переутомления.

Для определения величин ЧСС и других характеристик деятельно­сти ССС могут быть использованы мониторы частоты сокращений сердца. Основной его функцией является регистрация, запоминание и воспроизведение сердечного ритма (ЧСС). Созданные на основе телеметрического (беспроводного) принципа действия мо­ниторы ЧСС состоят из двух частей: нагрудного пояса-передатчика и наручных часов-приемников.

***Основные функции и характеристики:***

* постоянная регистрация ЧСС с электрокардиогафической точностью и визуальной индикацией численных значений сердечного ритма;
* кардиолидирование (поддержание ЧСС в заранее установленном диапазоне);
* память: общее время запоминаний ЧСС более 130 часов с неограниченным количеством файлов;
* автоматическое определение порога тренировочной кардиооптимальности;
* автоматический подсчет тренировочных энергозатрат;
* определение времени и скорости восстановления ЧСС;
* функции измерения времени: часы, будильник, таймеры (для интервально-повторного метода тренировки), еженедельник, календарь;
* специальные возможности при применении средств ОФП – плавания (водонепроницаемость), велосипедного спорта и других видов физкультурно-спортивной деятельности;
* взаимосвязь с персональным компьютером.

**Исследование состояния нервной системы по реакции ССС на нагрузку по данным ортостатической пробы.** Оценить степень адаптации организма гимнасток к физическим нагрузкам можно по данным ортостатической пробы - «лежа - стоя». Сначала ЧСС измеряется в положении лежа. Затем испытуемый поднимается, и через 1-2 мин ЧСС регистрируется в поло­жении стоя. При хорошей адаптации к нагрузкам разница ЧСС в по­ложении лежа и стоя не должна превышать 12 уд./мин. При разнице в 16-20 уд./мин функциональное состояние считают удовлетворитель­ным, а при разнице более 20 уд./мин нагрузка явно не соответствует функциональным возможностям организма и ее следует снизить или временно прекратить тренировочные занятия.

**Оценка функционального состояния дыхательной системы** по дан­ным частоты дыхания (ЧД) в покое. Индивидуальные особенности регуляции дыхания и адаптации к нагрузке можно оценить по ЧД в состоянии покоя. Подсчет ЧД производят в положении сидя, в мо­мент расслабления мышц испытуемого. Количество дыхательных дви­жений подсчитывают за 1 мин, прикладывая ладонь к передней брюш­ной стенке под мечевидным отростком грудины. Считают ЧД за не­сколько минут (3-5 мин и вычисляют среднюю величину. У взрослого нетренированного человека ЧД составляет 16-20 дых./мин, у спорт­сменов ЧД снижена до 10-12 дых./мин).

**Определение коэффициента экономичности кровообращения (КЭК).** Состояние сердечно-сосудистой системы определяется по ве­личине КЭК. Он рассчитывается по формуле:

КЭК = (АДс - АДд) х ЧСС в мин,

где – КЭК – коэффициент экономичности кровообращения; - АДС – показатель артериального давления систолического; - АДд – показатель артериального давления диастолического; - ЧСС – частота сердечных сокращений за 1 мин.

Показатель КЭК в норме равен 2300 условных единиц - зона пол­ного восстановления; до 3000 условных единиц - зона оптимального утомления; до 4000 - критическая зона; свыше 4000 условных единиц - опасная зона.

Измерения следует проводить в одно и то же время, например - утром в дни после восстановления перед нагрузкой.

**Определение индивидуального суточного биоритма.** Функциональ­ное состояние и работоспособность человека зависят от ритмичнос­ти внутренних процессов в организме (ритмов мозга, ЧСС и ЧД, пищеварительных периодов, длительности сна и отдыха и др.) и от периодических изменений внешних воздействий (изменений атмосферного давления и температуры окружающей среды, магнитных полей, шума, освещенности и пр.). Возникающие при этом периоди­ческие изменения состояния и работоспособности организма назы­ваются биоритмами. Различают суточные, недельные, месячные, се­зонные (годичные) и многолетние биоритмы. Со сменой дня и ночи связаны суточные биоритмы. В зависимости от времени суток варь­ирует заболеваемость человека, его чувствительность к лекарствам, реакция на физические и умственные нагрузки, проявления его фи­зических качеств, способность к обучению. В основном отмечают повышение работоспособности и активности жизнедеятельности в дневные часы и снижение ночью (около 4-5 часов). Однако имеются индивидуальные различия в проявлениях суточных биоритмов. У некоторых людей (так называемых жаворонков) наиболее высокий уровень работоспособности отмечается в утренние часы (9-13 час). Их около 20-25% от общего числа населения. Другие, наоборот, наи­более работоспособны вечером (21-1 час). Это - «совы», их около 30-40%. Остальные (около 50%), так называемые голуби или аритмики, сохраняют высокую работоспособность на протяжении всей средней части дня. Соответственно этим индивидуальным особен­ностям определяется эффективность тренировочных занятий и ре­зультативность выступлений в соревнованиях, наиболее высокие в периоды, адекватные своему типу суточного биоритма.

Для определения индивидуального суточного биоритма следует на протяжении нескольких дней (3-5 или более) регистрировать показа­тели различных функций (АД, ЧСС, ЧД, силу мышц и др.), а также показатели двигательных возможностей (гибкость, время реакции, теппинг-тест и пр.). При достаточной информативности можно огра­ничиться одним из данных показателей либо использовать 2-3 и бо­лее. Измерения следует проводить 4-5 раз в сутки: в 8 час, в 12 час, в 16 час, в 20 и 24 часа. Для большей наглядности результаты можно представить графически, накладывая одну суточную кривую на дру­гую, что позволит легко выявить периоды наибольшей работоспособ­ности. Следует также помнить, что при различных заболеваниях кар­тина суточного биоритма нарушается. При дальних переездах, свя­занных со сменой часовых поясов, происходит перестройка суточного биоритма соответственно новому характеру смены дня и ночи. Такая перестройка занимает около 1-2 недель, но она не связана с измене­нием индивидуального типа суточного биоритма.

Все поступающие в МБУ ДО ДС «Северная звезда» дети представляют справку от врача о допуске к занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебного диспансера. Два раза в год должно проводиться углубленное обследование, а каждые три месяца - повторные. Кроме этого, повторные обследования проводятся до начала и в конце УТС и перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача. Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля обучающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях. Все перечисленное выполняет медицинский персонал МБОУ ДОД ДС «Северная звезда», работающий в тесном контакте с врачебно-физкультурным диспансером, кабинетом врачебного контроля поликлиники, тренерами. Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, обучающихся фигурному катанию. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

**Педагогический контроль**

Педагогический контроль является важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся

**Карта педагогического наблюдения**

**за степенью утомления в ходе тренировочного занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Объект наблюдения** | **Степень и признаки утомления** | | |
| **Небольшая** | **Средняя** | **Большая (недопустимая)** |
| Цвет кожи лица | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Редкое покраснение, побледнение или синюшность. |
| Речь | Отчетливая | Затрудненная | Крайне затрудненная или невозможная. |
| Мимика | Обычная | Выражение лица напряженное | Выражение страдания на лице. |
| Потливость | Небольшая | Выраженная верхней половины тела | Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли. |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Сильно учащенное | Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием. |
| Движения | Бодрая походка | Неуверенный шаг, покачивание | Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение. |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах. | Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота |

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной МБУ ДО «ДС «Северная Звезда» на основе Федерального стандарта спортивной подготовки рл виду спорта художественная гимнастикана конькахю.

**Самоконтроль в подготовке юных гимнасток**

Самоконтроль играет в подготовке юных гимнасток в спортивной школе важную роль. Под самоконтролем следует понимать несколько простых и доступных для обучающихся самонаблюдением за своим физическим развитием и состояния здоровья. Их цель – сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных гимнасток. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения даёт возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Естественно, более информативны и надёжно объективны показатели состояния сердечно – сосудистой системы, вегетативной нервной системы, дыхательной системы. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом

**4.6. Восстановительные средства и мероприятия**

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.  
 В нашей стране разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.  
 Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.
2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем. Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии. Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня. В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.  
 **Педагогические средства восстановления** являются основными и предусматривают седующие положения:

* Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; особенностей учебной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.
* Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.
* Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.
* Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.
* Оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.
* Рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов.  
  Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.
* Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.
* Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия.

При этом следует соблюдать следующие основные положения:

* выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю врабатываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;  
  выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии;
* использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;
* применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;
* выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок -эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС – 105-120 уд./ мин.) и комплекс специальных упражнений;
* Обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

**Гигиенические средства восстановления** включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.  
 **Медико-биологические средства восстановления** включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

*Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.*

**Фармакологические средства имеют следующие группы:**

1. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

**Кислородотерапия** применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипребарическая оксигинация. **Тепловые процедуры** широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц и, особенно в случаях их значительного перенапряжения.  
**Электропроцедуры** (синусоидальные – модулированные токи, электросон, токи высокой частоты, электостимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

**Психологические средства восстановления** позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.  
  
 Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности развертывания процессов утомления и восстановления у спортсменов; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки. Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.  
 Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

**4.7. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать учащимся навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части урока (разминки) рационально привлекать лучших юных гимнасток к показу общеразвивающих и специальных упражнений. Спортсмены должны овладеть принятой в фигурном катании терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов фигурного катания.  
 На учебно-тренировочном этапе необходимо привлекать юных гимнасток к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.  
На учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на льду; вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Очень важно научить юных гимнасток фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок. Для этого можно использовать методику САН или «градусник» по 20-ти балльной шкале, оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем(тренировкой). Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных гимнасток позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.  
 Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Учащиеся этапа СС должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки, принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего 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 судейского звания судьи по спорту.

**4.8. Участие в спортивных соревнованиях**

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Учреждением, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта художественная гимнастикана коньках следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов (Таблица 20)

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта эстетическая гимнастика**

**Таблица 20**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Контрольные | 1 | 2 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 3 |
| Основные | - | 3 | 4 | 5 |

**4.9. Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки**

Особенность этапа начальной подготовки – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение технике основных двигательных действий и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего год проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие гимнасток. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных гимнасток и формирование у них интереса к занятиям художественной гимнастикой, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

В группах тренировочного этапа гимнастки должны научиться выполнять соревновательные программы за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт. Увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Начало занятий в группах совершенствования спортивного мастерства знаменует более высокую ступень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства и подготовкой по программе КМС и Мастер спорта.

Основной принцип построения работы в группах совершенствования спортивного мастерства– последовательность в процессе обучения и тренировки, тщательный выбор средств при решении конкретных задач, соблюдение требований индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

На данном этапе подготовки программа несет обучающий характер, уже в меньшей степени, чем в тренировочных группах. Большой удельный вес падает на процесс совершенствования и шлифовки техники обязательных упражнений и элементов произвольного катания. Гимнастки выводятся на более высокий уровень специальной и физической подготовленности.

Тренировочный процесс планируется на основе учебного плана настоящей программы.

На период обучения в группах совершенствования спортивного мастерства составляются индивидуальные перспективные планы. В этих планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

В годовых планах, составленных в соответствии с перспективными, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.

В процессе многолетней подготовки гимнасток в группах совершенствования спортивного мастерства процентное соотношение занятий по ОФП и СТП продолжает меняться в сторону увеличения СТП.

Годичный цикл подготовки гимнасток в группах совершенствования спортивного мастерства может иметь 3-4 периода в зависимости от контингента занимающихся, наличия соответствующей спортивной базы и календаря соревнований прошедшего и предстоящего годов:

период – общеподготовительный;

период – специально-подготовительный или предсоревновательный;

период – соревновательный;

период – переходный.

Каждый период имеет свои конкретные задачи, в соответствии с которыми используются различные средства и методы подготовки.

Особенностью общеподготовительного периода является достаточно большой объем СТП в связи с подготовкой произвольных программ, освоением новых сложных элементов и работой над техникой сложных элементов. К концу этого периода необходимо закончить работу по постановке соревновательнопрограммы.

Особенностью специально-подготовительного периода является большой объем по специальной технической подготовке:

1. Работа над совершенствованием элементов.
2. Отработка соревновательной программы.

III период – соревновательный, основной задачей которого является достижение наивысших результатов и демонстрация их на соревнованиях. В этот период тренировки проводятся с максимальной интенсивностью, используются все средства повышения специальной выносливости, морально-волевых качеств, сохранения высокого уровня физической подготовленности.

IV период – постепенное снижение нагрузок, ускорение восстановительного процесса благодаря смене тренировочных средств.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Периодизация подготовки в группах начальной подготовки носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств хореографических, акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координацию движений, т.е. средств, характерных для художественной гимнастики. ( таблицы 21,22)

**Таблица 21**

**Примерный план – график распределения учебных часов**

**в группах начальной подготовки 1 года обучения**

**(6 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| Сен. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. |
| **Объем по видам подготовки в часах** | | | | | | | | | | | | | |
| ТМФКиС | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | **6** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 |  | **75** |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | **50** |
| Хореографическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 |  | **50** |
| Технико-тактическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 9 | 9 | 9 | 9 | 2 |  | **80** |
| Участие в соревнованиях |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | **5** |
| Психологическая подготовка |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | **2** |
| Мед. обследование | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | **2** |
| Контрольно-переводные испытания |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | **2** |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | **4** |
| Учебно-тренировочные занятия в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальномк\у плану на период летнего отдыха |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 26 | **36** |
| **Всего часов** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **28** | **27** | **27** | **28** | **24** | **22** | **26** | **312** |

**Таблица 22**

###### Примерный план – график распределения учебных часов в группах начальной подготовки (свыше года)

###### 8 часов в неделю

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
| Сен. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. |
| **Объем по видам подготовки в часах** | | | | | | | | | | | | | |
| ТМФКиС | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |  | **6** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 5 |  | **90** |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 6 | 5 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 2 |  | **70** |
| Хореографическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 |  | **58** |
| Технико-тактическая подготовка | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 6 |  |  |
| Участие в соревнованиях | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | **6** |
| Психологическая подготовка |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | **2** |
| Мед. обследование |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | **2** |
| Контрольно-переводные испытания | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | **4** |
| Восстановительные мероприятия |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  | **4** |
| Учебно-тренировочные занятия в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальномк\у плану на период летнего отдыха |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 22 | 34 | **54** |
| **Всего часов** | **35** | **34** | **36** | **36** | **37** | **35** | **36** | **33** | **35** | **30** | **37** | **32** | **416** |

С первых шагов необходимо, чтобы тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать натаскивания, попыток заменить качественное построение тренировочного процесса чрезмерного увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п.

Основным различием в планировании подготовки в этих группах является распределение часов, отведенных на техническую подготовку.

Различия планирования подготовки в этих группах заключается также в проведении контрольных соревнований.

Формой организации занятий является урок, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Сопоставляя результаты соревнований можно судить об эффективности работы.

Основные задачи начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма обучающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей).
4. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами.
5. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами.
6. Развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
7. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
8. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях, контрольных уроках.

Основными средствами начальной подготовки являются:

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

Дошкольный возраст - это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом (Табл. 2).

Занятия на этапе начальной подготовки проводятся обычно 3 раза в неделю по 2-3 академических часа и должны различаться по содержанию, например:

1-е занятие: разминка, упражнение без предмета, со скакалкой, игры;

2-е занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом;

3-е занятие: разминка, музыкально-двигательная подготовка, лента;

Планирование работы с тренировочными группами может иметь различную периодизацию. В данных группах учащиеся проходят углубленную специализированную подготовку.

Структура годичного цикла остается традиционной состоящей из трех периодов:

- подготовительный (период фундаментальной подготовки), в который входят 2 этапа: базовый и специализированный;

- основной (соревновательный);

- переходный.

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства и методы подготовки.

*Задачи подготовительного периода*:

- На начальном этапе совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость); решаются вопросы технической подготовки – дальнейшее овладение элементами техники двигательных действий и совершенствование их исполнения, развитие выразительности танца на уроках хореографии.

- На предсоревновательном этапе подготовительного периода основной задачей является становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, отработка под музыку произвольных программ, воспитание морально-волевых качеств.

*Задачами соревновательного, основного периода* являются подготовка, поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и реализация его в соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники элементов и двигательных действий. *Задачами переходного периода* являются ускорение процесса восстановления с помощью активного отдыха или благодаря смене тренировочных средств. На занятиях в это время не допустимы однотипные, монотонные нагрузки, они должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет резких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма гимнасткиэтот период перерастает в очередной микроцикл подготовительного периода.

Увеличение нагрузок обуславливается не спортивными разрядами, а выполнением учебной программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и уровнем спортивной подготовленности.

Важным разделом подготовки юных гимнасток в тренировочных группах является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, юные спортсмены приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на выполнении разученных прыжков, управлять своими эмоциями, преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

Рекомендуется на этапе подготовительного периода проведение соревнований с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности ( Таблица 23, 24).

**Таблица 23**

**Примерный план – график распределения учебных часов**

**тренировочных группах (до 2-х лет)**

**12 часов в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| периоды | Месяцы | | | | | | | | | | | | **Всего за год** |
| Сен. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. |
| этапы | Подготовительный | | | | | | Соревновательный | | | Переходный | | |
| базовый | | специализированный | | | | Проверки способностей | | | Активного отдыха | базовый | |
| ТиМФК и С | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  |  | **16** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 7 | 7 |  | 8 | 8 | **96** |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 7 | 7 | 11 | 11 | 11 | 12 | 8 | 7 | 7 |  | 7 | 8 | **96** |
| Хореографическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |  | 4 | 9 | **98** |
| Технико-тактическая подготовка | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 18 | 18 |  | 17 | 26 | **198** |
| Участие в соревнованиях |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 |  |  |  | **12** |
| Психологическая подготовка |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | **4** |
| Мед. обследование | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | **4** |
| Контрольно-переводные испытания |  |  |  | 3 |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |  |  | 3 | **12** |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 2 |  | 2 | 2 |  |  |  | **10** |
| Учебно-тренировочные занятия в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальномк\у плану на период летнего отдыха |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 54 | 18 |  | **72** |
| **Всего часов** | **48** | **49** | **52** | **56** | **54** | **54** | **50** | **49** | **50** | **54** | **54** | **54** | **624** |

**Таблица 24**

**Примерный план – график распределения учебных часов**

**в тренировочных группах (свыше 2-х лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| периоды | Месяцы | | | | | | | | | | | | **Всего за год** |
| Сен. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. |
| этапы | Подготовительный | | | | | | Соревновательный | | | Переходный | | |
| базовый | | специализированный | | | | Проверки способностей | | | Активного отдыха | базовый | |
| ТиМФК и С | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 4 | 4 | **34** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 9 | 9 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 |  | 9 | 9 | **84** |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 13 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 |  | 10 | 13 | **144** |
| Хореографическая подготовка | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 |  | 12 | 13 | **150** |
| Технико-тактическая подготовка | 32 | 32 | 33 | 33 | 33 | 33 | 34 | 34 | 34 |  | 28 | 34 | **360** |
| Участие в соревнованиях |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  | **24** |
| Психологическая подготовка |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | **6** |
| Мед. обследование | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  | **6** |
| Контрольно-переводные испытания | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  | 4 |  |  |  | **8** |
| Восстановительные мероприятия |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | **16** |
| Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | **20** |
| Учебно-тренировочные занятия в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальномк\у плану на период летнего отдыха |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 72 | 12 |  | **84** |
| **Всего часов** | **78** | **77** | **79** | **81** | **78** | **78** | **76** | **75** | **80** | **78** | **78** | **78** | **936** |

Гимнастки, обучающиеся на тренировочном этапе подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сенситивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости.

Цель этого этапа заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

Основные задачи специализированной подготовки гимнасток:

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

Основными средствами специализированной подготовки гимнасток являются:

1. Классическая разминка в партере и у станка.
2. Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.
3. Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.
4. Соревновательные комбинации по трудности III, II, I разрядов.
5. Комплексы специальной физической подготовки.
6. Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.
7. Занятия по психической и тактической подготовке.
8. Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.
9. Комплексное тестирование по видам подготовки.

Развитие в младшем и частично среднем школьном возрасте идет относительно равномерно, равномерно должны повышаться и тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и свои особенности. (Табл. 25).

**Таблица 25**

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

Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменок. Большое значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания. углубленной подготовки гимнасток является плавный переход от спокойно текущей работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам.

Основные задачи подготовки:

1. Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Постепенное повышение функциональной подготовленности: планомерное освоение тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные.
3. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Освоение сложных и сверхсложных элементов.
5. Повышение качества исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях.
6. Поиск индивидуального исполнительского стиля. Активизация творческих способностей.
7. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
8. Углубленная тактическая и теоретическая подготовка.
9. Активная соревновательная практика на соревнованиях все более крупного масштаба: город, область, регион.

Основными средствами подготовки гимнасток являются:

1. Тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.
2. Индивидуальные постановочные занятия.
3. Скрупулезная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.
4. Комплексы СФП на активную гибкость и скоростно-силовые качества.
5. Теоретические занятия по видам подготовки.
6. Психологический тренинг и тактические учения.
7. Модельные тренировки.
8. Практика по реализации соревновательных задач.

Возраст обучающихся на III этапе углубленной подготовки, как правило совпадает с пубертатным периодом – подростковым возрастом. Он характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма (Табл. 26).

**Таблица 26**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возрастные особенности** | **Методические особенности** |
| 1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит оформление фигуры. | Необходимо бороться с чрезмерным повышением массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок. |
| 2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация и другие физические способности. | Тем не менее необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и планомерно наращивать скоростно-силовую подготовку. |
| 3. Отставание в развитии сердечно-сосудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости. | Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный контроль. |
| 4. В поведении подростков отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны раздражителю. | Важнейшая задача – воспитание «тормозов». Для этого необходима спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но не снижая требовательности. |

Начало занятий в группах совершенствования спортивного мастерства знаменует более высокую ступень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства и подготовкой по программе КМС и мастера спорта России.

Основной принцип построения работы в группах совершенствования спортивного мастерства – последовательность в процессе обучения и тренировки, тщательный выбор средств при решении конкретных задач, соблюдение требований индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

Гимнастки выводятся на более высокий уровень специальной и физической подготовленности.

На период обучения в группах совершенствования спортивного мастерства составляются индивидуальные перспективные планы. В этих планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

В годовых планах, составленных в соответствии с перспективными, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.

В процессе многолетней подготовки гимнасток в группах совершенствования спортивного мастерства процентное соотношение занятий по ОФП и СТП продолжает меняться в сторону увеличения СТП.

Годичный цикл подготовки гимнасток в группах совершенствования спортивного мастерства может иметь несколько периодов в зависимости от контингента занимающихся, наличия соответствующей спортивной базы и календаря соревнований прошедшего и предстоящего годов:

период –подготовительный;

период – соревновательный;

период – переходный.

Каждый период имеет свои конкретные задачи, в соответствии с которыми используются различные средства и методы подготовки.

Особенностью *общеподготовительного периода* является достаточно большой объем СТП в связи с подготовкой произвольных программ, освоением новых сложных элементов и работой над техникой сложных элементов. К концу этого периода необходимо закончить работу по постановке короткой и произвольной программ.

1. Работа над совершенствованием элементов.
2. Вкатывание произвольной программы.
3. Вкатывание короткой программы.

В этом периоде проводятся прокаты произвольных программ.

Основной задачей *соревновательного периода* является достижение наивысших результатов и демонстрация их на соревнованиях. В этот период тренировки проводятся с максимальной интенсивностью, используются все средства повышения специальной выносливости, морально-волевых качеств, сохранения высокого уровня физической подготовленности.

Задачами *переходного периода* являются постепенное снижение нагрузок, ускорение восстановительного процесса благодаря смене тренировочных средств.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства указан в таблице 27.

**Таблица27**

**Примерный план – график распределения учебных часов в группах совершенствования спортивного мастерства (весь период)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| периоды | Месяцы | | | | | | | | | | | | **Всего за год** |
| Сен. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. |
| этапы | Подготовительный | | | | | | Соревновательный | | | Переходный | | |
| базовый | | специализированный | | | | Проверки способностей | | | Активного отдыха | базовый | |
| ТиМФК и С | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 |  | 1 | 4 | **34** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |  | 6 | 9 | **100** |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 |  | 12 | 14 | **166** |
| Хореографическая подготовка | 16 | 16 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |  | 14 | 18 | **190** |
| Техническо-тактическая подготовка | 44 | 44 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 |  | 30 | 44 | **484** |
| Участие в соревнованиях |  | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 |  |  |  | **48** |
| Психологическая подготовка |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | **10** |
| Мед. обследование | 4 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | **8** |
| Контрольно-переводные испытания, зачетные требования | 3 |  |  | 2 |  |  |  |  | 3 |  |  |  | **10** |
| Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **24** |
| Инструкторская и судейская практика | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | **30** |
| Учебно-тренировочные занятия в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальномк\у плану на период летнего отдыха |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 104 |  |  |  |
| **Всего часов** | **102** | **100** | **104** | **106** | **107** | **105** | **102** | **102** | **107** | **108** | **108** | **98** | **1248** |

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

* С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
* Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
* Постепенный переход от освоения основ техники к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
* Увеличение объема тренировочных нагрузок.
* Увеличение объема соревновательных нагрузок.
* Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Основные задачи подготовки:

Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.

Постепенное повышение функциональной подготовленности: планомерное освоение тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные.

1. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
2. Освоение сложных и сверхсложных элементов.
3. Повышение качества исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях.
4. Поиск индивидуального исполнительского стиля. Активизация творческих способностей.
5. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
6. Углубленная тактическая и теоретическая подготовка.
7. Активная соревновательная практика на соревнованиях все более крупного масштаба: город, область, регион.

Основными средствами подготовки гимнасток являются:

1. Тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.
2. Индивидуальные постановочные занятия.
3. Скрупулезная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.
4. Комплексы СФП на активную гибкость и скоростно-силовые качества.
5. Теоретические занятия по видам подготовки.
6. Психологический тренинг и тактические учения.
7. Модельные тренировки.
8. Практика по реализации соревновательных задач.

Возраст обучающихся на этапе подготовки, как правило совпадает с пубертатным периодом – подростковым возрастом. Он характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма (табл. 28).

**Таблица 28**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возрастные особенности** | **Методические особенности** |
| 1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит оформление фигуры. | Необходимо бороться с чрезмерным повышением массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок. |
| 2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация и другие физические способности. | Тем не менее необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и планомерно наращивать скоростно-силовую подготовку. |
| 3. Отставание в развитии сердечно-сосудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости. | Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный контроль. |
| 4. В поведении подростков отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны раздражителю. | Важнейшая задача – воспитание «тормозов». Для этого необходима спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но не снижая требовательности. |

**5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

При зачислении в отделение эстетической гимнастики МБУ ДО «ДС «Северная Звезда» у каждого ребенка определяются индивидуальные особенности. Предпочтение отдается девочкам мускульно-астенического типа, с узким тазом, тонкой костью и удлиненной формой мышц (рост 110-120 см; вес – 19-22 кг). Наружный осмотр начинается с осмотра осанки. Не допускается наличие следующих дефектов осанки: асимметричный плечевой пояс, крыловидные, сильно выступающие лопатки; узкая или асимметричная грудная клетка; отвислый живот и сильно выступающий таз.Для определения формы ног принимается стойка «смирно». Если в этом положении пятки сомкнуты, а колени не сходятся, - это О-образная форма; если колени сходятся, а пятки нет - Х-образная форма.Отбор проводится в присутствии родителей, чтобы учесть наследственную детерминированность упомянутых признаков. Прогнозирование ростовых показателей учитывается в связи с подготовкой гимнасток к групповым упражнениям, где показатели выше или ниже средних норм могут явиться причиной отсева при отборе в состав команды. Важной стороной отбора является оценка артистических и координационных способностей девочек. Тренер-преподаватель предлагает детям, проходящим отбор, выполнить различные танцевальные движения под музыку. Нормативы оценки морфологических данных гимнасток приаедены в таблице 29

**Нормативы оценки морфологических данных гимнасток**

**Таблица 29**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Компоненты оценки** | **Требования (в скобках -юн.)** | **Сбавка, баллы** |
| 1 | Длина тела | 7-8 лет: 118-130см.  9-10 лет: 128-140см.  11-12 лет: 135-155см.  13-14 лет: 150-160см.  15-16 лет: 156-166см.  17-18 лет: 158-168см. | За каждый лишний или недостающий см сбавка 0,1 балл, за 0,5см - 0,5 балла |
| 2 | Индекс Брокка  (вес = рост-100) | 120-125см - 2-5  126-130см - 6-9  131-135см - 9-10  136-140см - 11-12  141-145см - 13-14  146-150см - 15-16  151-155см - 17-19  156-160см - 20-16  161-165см - 21-15  166-170см - 22-14 | За каждый лишний кг веса сбавка 1,0 балл, за каждые 100г - 0, 5 бал­ла |
| 3 | Пропорцио­нальность | Внешне хорошо воспри­нимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног | Незначительные нару­шения - 0,5 балла; значительные - 1,0 балл |
| 4 | Стройность | Внешне хорошо воспри­нимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бе­дер, голени | Незначительные нару­шения - 0,5 балла; зна­чительные нарушения -1,0 балл |
| 5 | Осанка | Внешне хорошо воспри­нимаемые изгибы позво­ночника (шейного, груд­ного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза | Незначительные нару­шения - 0,5 балла; зна­чительные нарушения -1,0 балл |
| 6 | Ноги | Внешне хорошо воспри­нимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, коле­ней и стоп | Незначительные нару­шения - 0,5 балла; зна­чительные нарушения -1,0 балл |

Система контрольно-переводных нормативов, представленная в данной программе представляет собой комплексы упражнений (тестов) для определения уровня физической и технической подготовленности юных гимнасток. При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся отделения художественной гимнастикиМБОУ ДОД «ДС «Северная Звезда». Тестирование проводят в соответствии с положением по аттестации в установленные сроки (сентябрь, май – ежегодно). Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебно-методическом отделе.

Ниже приведены тесты для оценивания уровня общей физической подготовки (Таблицы 30-33)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

**Таблица 30**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Гибкость | И.П. - сед, ноги вместе.  Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые  (фиксация не менее 5 с) |
| Упражнение "рыбка".  И.П. - лежа на животе. Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног, колени вместе  (расстояние между лбом и стопами не более 10 см) |
| Сила | И.П. - лежа на спине. Подъем туловища в положение сидя,  руки вдоль тела (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки толчком двух ног, ноги прямые, высота от пола не менее 5 см, за 20 с  (не менее 10 раз) |
| Координация | Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны.  Выполняется с обеих ног  (фиксация не менее 3 с) |

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**Таблица 31**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Гибкость | Продольный шпагат на полу,  выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами) |
| Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии  (полное касание пола бедрами) |
| Упражнение "мост" на коленях.  И.П. - стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад  с касанием руками пола  (фиксация не менее 3 с) |
| Упражнение "мост". Руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рук до  пяток не более 30 см (фиксация не менее 5 с) |
| Сила | Упражнение "складка".  И.П. - лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение  "сед углом", руки вперед, за 10 с  (не менее 6 раз) |
| И.П. - лежа на животе. Подъем туловища до вертикали,  руки на ширине плеч, за 10 с  (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки с вращением скакалки вперед, за 10 с (не менее 15 раз) |
| Координация | Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног  (фиксация не менее 3 с) |

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

**Таблица 32**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Гибкость | Продольный шпагат с опоры высотой 20 см - одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног (полное касание пола бедрами) |
| Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии  (полное касание пола бедрами) |
| Упражнение "мост" на коленях.  И.П. - стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками пола  (фиксация не менее 3 с) |
| Сила | И.П. - лежа на спине, ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально за 15 с  (не менее 10 раз) |
| И.П. - лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 10 с  (не менее 10 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки  (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 20 с  (не менее 30 раз) |
| Координация | Равновесие на всей стопе, свободная нога поднята вперед на 90°, руки в стороны. Выполняется с обеих ног  (фиксация не менее 5 с) |
| Равновесие "захват" назад с помощью разноименной руки, на всей стопе. Выполняется с обеих ног  (фиксация не менее 3 с) |
| Вестибулярная устойчивость | Переворот вперед, затем переворот назад (выполнить с обеих ног) |
| Переворот в сторону "колесо". Выполняется в обе стороны (выполнить 3 раза подряд по одной линии) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

**Таблица 33**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Гибкость | Продольный шпагат с опоры высотой 40 см - одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола. Выполняется с обеих ног  (полное касание пола бедрами) |
| Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии  (выполнить без отклонений от прямой линии) |
| Упражнение "мост" на коленях.  И.П. - стойка на коленях, ноги вместе, прогнуться назад с касанием руками ног  (фиксация не менее 3 с) |
| Сила | И.П. - лежа на спине. Ноги вверх, сед углом, ноги в поперечный шпагат, спина вертикально, за 15 с  (не менее 12 раз) |
| И.П. - лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки на ширине плеч, за 15 с  (не менее 15 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки с двойным вращением скакалки вперед, за 30 с  (не менее 40 раз) |
| Координация | Равновесие на всей стопе без помощи рук, свободная нога поднята вперед, стопа выше головы.  Выполнить с обеих ног  (фиксация не менее 3 с) |
| Равновесие на всей стопе без помощи рук, свободная нога поднята в сторону, стопа выше головы. Выполнить с обеих ног  (фиксация не менее 3 с) |
| Равновесие на всей стопе с наклоном корпуса вперед,  свободная нога поднята назад не менее 135°.  Выполнить с обеих ног  (фиксация не менее 3 с) |
| Вестибулярная устойчивость | Три кувырка вперед с последующим выходом в вертикальное равновесие на всей стопе, свободная нога поднята назад на 90°, руки в стороны.  Выполнить с обеих ног  (фиксация равновесия не менее 3 с) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России |

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

**6. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Для успешной организации тренировочного процесса особое внимание следует уделить оборудованию и спортивному инвентарю,необходимому для прохождения спортивной подготовки (Таблица 33)

**Таблица 34**

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Основное оборудование и инвентарь | | | |
| 1. | Ковер гимнастический (13x13 м) | штук | 1 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь | | | |
| 2. | Зеркало настенное (0,6x2 м) | штук | 20 |
| 3. | Магнитофон или музыкальный центр | штук | 2 |
| 4. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 5. | Медицинбол от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 6. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 7. | Насос для спортивных мячей | штук | 1 |
| 8. | Палка гимнастическая | штук | 18 |
| 9. | Скакалка гимнастическая | штук | 18 |
| 10. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 11. | Станок хореографический | комплект | 1 |
| 12. | Стенка гимнастическая | штук | 8 |

**7. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**7.1. Содержательно-организационное обеспечение процесса обучения основным упражнениям**

**1. Специфические упражнения.**

Специфические упражнения - это условное название наиболее специ­фических для эстетической гимнастикидвижений. Они отражают одну из основных особенностей эстетической гимнастики- целостность дви­жений, которая "заключается в том, что движения отдельными частями те­ла гимнасток сопровождаются дополнительными, иногда едва заметными движениями других звеньев, как близлежащих, так и отдаленных" (Р.А. Варшавская, Л.Н. Кудряшова, 1973, с. 4-5).

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

К тому же, как отмечают Н.А. Овчинникова, Е.В. Бирюк (1998), волны и взмахи являются уникальным средством совер­шенствования вестибулярной устойчивости. К специфическим упражнениям эстетической гимнастикиотносятся:

* пружинные движения;
* расслабления;
* волны;
* взмахи.

В структуре этих движений имеется явное

сходство, заметное даже при визуальном наблю­дении, но есть и существенное различие.

**Пружинные движения** характеризуются одно­временным сгибанием и последующим

разгиба­нием во всех суставах с определенной скоростью и степенью мышечного напряжения (в зависимо­сти от музыки). Их отличает слитность и упру­гость.

Пружинные движения выполняются:

* ногами (на двух, одной и поочередно);
* руками (во всех направлениях, одно- и разноименно);
* целостно (всеми частями тела).

Основная форма целостного пружинного движения - из стойки на нос­ках, руки в стороны (вверх или вниз), одновременно сгибая ноги, туловище и руки, прийти в положение круглого приседа на пятках с согнутыми к пле­чам руками и затем, одновременно разгибая все суставы, вернуться в исход­ное положение. Программа обучения:

1. Изучить пружинные движения раздельно ногами и руками;
2. Освоить положение круглого приседа;
3. Разучить упражнение в целом.

**Расслабление** - это полное или частичное снятие напряжения со всего тела или его частей: рук, ног, шеи, туловища. Виды расслаблений:

1. Простые - "роняя" руки, голову или туловище;
2. Посегментные - поочередно "роняя" кисти, предплечья, локти, плечи, шею, туловище, сгибая ноги, "упасть" на пол на спину или бок;
3. Отекание - одновременное, но постепенное снятие мышечного напря­жения со всего тела или его части.

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

Волны выполняются:

а) руками (основная форма - руки в сторону);

б) туловищем (в седе на пятках и в стойке на коленях);

в) целостно (вперед, обратная (назад), боковая (в сторону) и боковая с  
поворотом вперед).

Характеристика основных целостных форм волны:

*Волна вперед -* из стойки на носках, руки вверх, принять положение круглого полуприседа с отстающим движением рук, плеч и головы, и после­довательно выводя вперед, разогнуть колени, тазобедренные суставы и сус­тавы позвоночника, начиная с нижних и заканчивая шейными отделами.

Программа обучения:

1. Разучить волну туловищем в седе на пятках и в стойке на коленях, вначале без, а затем с движением рук;
2. Разучить волну, стоя лицом и спиной к опоре (без рук);
3. Разучить волну боком к опоре с движением рук;
4. Разучить волну без опоры, вначале на всей стопе, затем на носках.  
   *Обратная волна -* из стойки на носках, руки вверх, наклон назад, приседая,

последовательно вывести назад таз и поясницу до положения круглого приседа, затем продолжить, как в волне вперед. Программа обучения:

1. В упоре стоя на коленях последовательное выгибание и прогибание спины, начиная с поясницы;
2. Разучить обратную волну лицом к опоре (без рук);
3. Разучить обратную волну боком к опоре с движением рук;
4. Разучить обратную волну без опоры, вначале на всей стопе, затем на носках.

*Боковая волна —* из стойки на носках, руки вправо (влево), наклониться влево (дуга) и, приседая, вывести влево последовательно колени, таз, пояс­ничный, грудной, шейный отделы позвоночника и руки.

Программа обучения:

1. Из седа на бедре с согнутыми ногами встать на колени с волной туло­вищем и сесть на другое бедро без и с движением рук;
2. Боковая волна боком к опоре без движения рук;
3. Боковая волна лицом к опоре без и с движением рук;
4. Боковая волна без опоры.

**Взмах** характеризуется энергичным, толчкообразным началом и посте­пенным ослаблением (затуханием) к концу. Взмахи выполняются:

а) руками - в передне-заднем и боковом направлениях;

б) туловищем - из седа на пятках, седа на бедре с согнутыми ногами и  
стоя - "роняя" туловище вперед в сочетании с движением рук в передне-  
заднем и боковом направлениях;

в) целостно - вперед, в сторону и в сторону с поворотом.

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

**2. Наклоны и равновесия**

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

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

Различаются наклоны:

а) по направлению;

б) по амплитуде или глубине;

в) по исходному (пусковому) положению или по опоре.

По направлению наклоны выполняются вперед, назад, в сторону и круговой.

По амплитуде различаются наклоны на 45°, на 90° - горизонтальные, на 135° и ниже - низкие.

По исходному положению наклоны могут быть выполнены в стойке на двух и одной ноге, в выпадах вперед, сторону, назад и в стойках на двух и од­ном коленях.

Трудность наклонов определяется двумя факторами: амплитудой накло­на и сложностью сохранения устойчивого положения. Самыми трудными являются глубокие (на 135° и более) в стойке на носке одной ноги или на одном колене.

*Методика обучения наклонам* должна включать, во-первых, специаль­ную физическую подготовку, направленную на:

1. Развитие гибкости позвоночного столба во всех его отделах: пояснич­ном, грудном, шейном, а также в тазобедренных и плечевых суставах;
2. Развитие силы мышц туловища и ног;
3. Совершенствование вестибулярной устойчивости.

Во-вторых, обучение наклонам должно предполагать постепенное ус­ложнение:

1. По амплитуде наклона
2. По трудности сохранения устойчивого положения.

Наиболее сложными можно считать наклоны назад, т.к. при их выполне­нии требуется высокий уровень развития гибкости в позвоночнике, вести­булярной устойчивости, координации движений. В положениях наклона назад выполняются наиболее трудные и оригинальные элементы, причем не только в группе наклонов как технических элементов (согласно таблице трудности), но и равновесий и поворотов. Элемент наклона присутствует и в акробатических упражнениях.

Поэтому очень важно изначально овладеть навыком наклона назад из различных положений. Простейшим базовым навыком можно считать на­клон из исходного положения стойка **на коленях руки вверх.**

*Техника:* Из стойки на коленях руки вверх поднять голову, смотреть на кисти рук. Подавая бедра и таз вперед и максимально отводя плечи назад, прогибаясь сначала в грудном отделе, а затем в поясничном, наклониться назад до касания пальцами пола. Не задерживаясь в положении наклона, подавая вперед таз (не сгибаясь в тазобедренных суставах), медленно под­ниматься, подтягивая мышцы ягодиц и живота в исходное положение. Ру­ки как можно дольше остаются отведенными назад, голова последней воз­вращается в исходное положение.

Создание предпосылок обучения.

*Физическая готовность.*

Наклон назад требует, прежде всего, хорошей:

1) гибкости в поясничном отделе позвоночника, которая развивается  
при выполнении ряда общеразвивающих партерных упражнений:

* упор лежа прогнувшись;
* "рыбка";
* "корзиночка" и др.

1. гибкости в плечевых суставах, которая развивается рядом упражне­ний у гимнастической стенки, пассивных упражнений с помощью тренера или партнера;
2. вестибулярной устойчивости, развивающейся в процессе акробатиче­ской подготовки: перекаты в группировке, кувырки вперед и назад.

*Техническая готовность.*

Умение сохранять мышечный тонус во время выполнения упражнений (не "разваливаться"), выполнять наклоны головы в различных направлени­ях. Наклон назад из исходной позиции (и.п.) лицом к гимнастической стен­ке, с опорой руками.

*Психологическая готовность.*

Связана с преодолением страха упасть при выполнении наклона из-за нарушения равновесия. Снижению психологической напряженности спо­собствует создание безопасных условий выполнения упражнений.

Последовательность обучения.

У опоры:

1. И.п. стойка на коленях лицом к гимнастической стенке, руки, согну­  
тые в локтях, лежат на опоре на уровне груди;

1-4 - подавая таз вперед до касания стенки, наклон назад, слегка придер­живаясь руками опоры;

5-8 - возвращение в исходное положение.

2. И.п. - стойка на коленях спиной к опоре, руки вверх;  
1-4 - наклон назад до касания пальцами стенки;

5-8 - возвращение в и.п.

3. И.п. - стойка на коленях, согнутыми руками упереться в поясницу (пальцы вниз);

1-4 - как бы толкая руками таз вперед, наклон назад до горизонтали;

5-8 - не давая себе "отставить" таз назад, возвращение в и.п.

Целевое упражнение:

И.п. - стойка на коленях, руки вверх;

1-4 - наклон назад;

5-8 - и.п.

*Технические ошибки.*

Наиболее характерная ошибка - отставление таза назад - связана, в основном, со страхом упасть. Предложенная последовательность обучающих упражнений постепенно снимает чувство страха, в некоторых случаях мож­но использовать страховку.

Последующие задания.

Связаны с увеличением амплитуды, скорости выполнения, фиксацией позы наклоны с захватом руками стоп, голеней, сочетанием наклона с рабо­той предметом.

Другим базовым навыком можно считать **наклон назад из исходного положения - стойка на одной ноге, другая нога вперед на носке, руки вверх** - возвращение в и.п.

Техника выполнения сходна с наклоном на коленях, но здесь необходи­мо сохранить равновесие на опорной прямой ноге.

Предпосылки обучения.

*Физическая готовность.*

Требуется развитие тех же качеств, что и в предыдущем упражнении, но более высокого уровня.

*Техническая готовность.*

Владение навыком наклона на коленях. Умение выполнять "мост" из по­ложения лежа и стоя ноги врозь. Умение выполнять "мост" с одной сторо­ны частично снимет чувство страха. Сформирует ощущение в положении наклона, но, с другой стороны, может создать предпосылки для отрицатель­ного переноса навыка, выражающегося в том, что гимнастка будет смещать центр тяжести, находящийся над опорной ногой, и вставать на руки. Эту ошибку необходимо предупредить изначально.

*Психологическая готовность.*

Связана с преодолением еще большей степени страха упасть. Овладение навыком наклона на коленях и умение выполнять "мост" почти полностью снимают психологическую напряженность.

Безопасные условия создаются за счет опоры или помощи и страховки.

Последовательность обучения.

1. И.п. - левым боком к опоре, стойка на левой ноге, правая вперед на но­сок, левая рука на рейке на уровне груди, правая рука вверх, смотреть на правую кисть;

1-4 - наклон назад до касания пальцами пола;

5-8 - и.п.

Методические указания.

И.п. создает безопасные условия выполнения упражнения, но в то же время провоцирует выполнение наклона с перекосом плеч, что может в дальнейшем стать значительной ошибкой. Следует добиваться наклона од­новременно двумя плечами и не задерживаться долго на этом упражнении, предлагая более сложные условия выполнения.

1. На середине. Наклон назад до горизонтального положения и возвра­щение в и.п.
2. Постепенно увеличивая амплитуду, наклон до касания пальцами пола.

**Типичные ошибки и их причины**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ошибка*** | ***Возможные причины*** |
| 1. Опора на две ноги | страх потерять равновесие. |
| 2. «Оставление» таза назад, прогиб только в пояснице | страх потерять равновесие. |
| 3. «Перекос» плеч при наклоне | стремление к легкому, удобному варианту исполнения. Злоупотребление выполнением упражнения у опоры. |
| 4. Опора на руки | отрицательный перенос после упражнения «мост». |
| 5. Сгибание опорной ноги | недостаточная гибкость. |

Предупреждение этих ошибок возможно при соблюдении правильной последовательности обучения и своевременными исправлениями появляю­щихся ошибок.

Эти базовые навыки, доведенные до совершенства, являются основой для профилирующего наклона, которым можно считать **наклон на носке одной ноги, другая - вперед-вверх** с амплитудой не менее 180°.

Предпосылки обучения.

*Физическая готовность.* Развитие тех же качеств плюс активной гибкости в тазобедренных сус­тавах, силы мышц ног, спины, живота. *Техническая готовность*. Владение базовыми навыками наклонов, умение выполнять медленные перевороты вперед и назад.

Техника целевого упражнения.

Из и.п. - стойка на носках, руки вверх, - шагом левой вперед на носок -мах правой вперед. Когда маховая нога достигает уровня плеч, начинается наклон туловища назад до касания пальцами пятки опорной ноги. При этом маховая нога продолжает мах, достигая максимальной амплитуды.

Момент достижения максимальной амплитуды должен совпасть с низ­шей точкой наклона. Не задерживаясь в положении наклона, сразу начина­ется подъем туловища. При этом свободная нога, слегка опустившись, при­держивается и остается на уровне головы после подъема туловища, а затем относительно медленно приставляется на полупальцы к опорной ноге.

Такой наклон по своей сути является динамическим равновесием.

*Психическая готовность.*

Связана с небольшой степенью страха, т.к. овладение медленными пере­воротами создает достаточно четкие ощущения в положениях головой вниз.

Последовательность обучения:

1. И.п. - пол поворота к опоре, стойка на левой ноге, правая - макси­  
мально высоко вперед на опору. Левая рука лежит на опоре, правая - вверх;

1-2 - наклон назад до касания пола (или пятки); 3-4 - и.п.

1. То же, но правая нога удерживается силой.
2. И.п. - боком к опоре, стойка на носках, левая рука на опоре, правая -вверх. Выполнение целевого упражнения с опорой левой рукой.
3. Целевое упражнение на середине.

**Типичные ошибки и их причины**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ошибка*** | ***Возможные причины*** |
| 1. Потеря равновесия, выражается в лишнем шаге вперед, в строну, назад. | 1. Недостаточный уровень вестибулярной устойчивости. 2. Потеря пространственной ориентации 3. Недостаточный мышечный тонус. |
| 2. Неточное положение маховой ноги. | 1. Низкий уровень способности оценивать положение звеньев тела в пространстве 2. Недостаточная сила ног. |

Как правило, подобные ошибки связаны:

1. С недостаточным уровнем того или иного вида готовности;
2. С форсированным обучением, чрезмерно быстрым переходом к вы­полнению целевого упражнения (отсутствие четких двигательных пред­ставлений по ряду элементов техники).

Своевременное восстановление выпавшего звена будет способствовать исправлению ошибки.

Освоение данного наклона на совершенном уровне позволит в дальней­шем осваивать все более сложные упражнения, такие как "тур лян" в накло­не, поворот на 360°, 720° в наклоне и т.п., так как все они содержат в своей структуре освоенное двигательное действие. Для создания представлений о более сложных вариантах упражнения необходимо вычленить звенья тех­ники, отсутствующие в опыте обучаемых, и предложить выполнить их в об­легченных условиях (подводящих упражнениях, в системе материальных регуляторов, с помощью тренера и т.п.). Например, создать двигательное представление о "тур ляне" в наклоне возможно, удерживая свободную но­гу гимнастки точно вверх, давая возможность повернуть пятку опорной но­ги. По мере формирования у гимнастки мышечных ощущений и пространственной ориентации постепенно уменьшать помощь.

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

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

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

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

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

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

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

Классифицируются равновесия по следующим признакам:

1. По направлению наклона (отклонению) туловища;
2. По амплитуде наклона;
3. По амплитуде отведения свободной ноги;
4. По положению свободной ноги;
5. По способу удержания свободной ноги;
6. По способу опоры.

*По направлению* наклона туловища различают:

1. Передние равновесия (туловище наклоняется вперед).
2. Боковые равновесия (туловище наклоняется в сторону)
3. Задние равновесия (туловище наклоняется назад).

*По амплитуде* наклона туловища различают:

1. Высокие равновесия (туловище не наклоняется, а слегка отклоняется)
2. Горизонтальные равновесия (туловище наклоняется на 90°)
3. Низкие равновесия (туловище наклоняется на 135° и более).

Амплитуда отведения свободной ноги может быть на 45,90,135,180 и бо­лее градусов. Технически трудными считаются равновесия при отведении свободной ноги в диапазоне от 90 до 180 градусов.

*Положение свободной ноги* может быть прямым и согнутым. По способу сгибания свободной ноги различаются равновесия пассе, атиттюд и коль­цом.

*Удержание свободной ноги* может быть пассивным - с помощью руки и активным - силой мышц без помощи руки.

**По способу опоры** равновесия могут выполняться: а) на всей стопе, б) на носке, в) на колене. Наиболее трудным считается равновесие на носке.

Чтобы определиться в последовательности обучения всем этим формам равновесий, важно осознать, что практически все они могут быть сведены в единую схему (табл. 34).

**Таблица 35**

**Классификация равновесий на одной ноге**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разновидности | Передние | | | Задние | | | Боковые | | |
| Амплитуда | вертикаль­ные | горизонталь­ные | низкие | вертикаль­ные | горизон­тальные | низкие | вертикальные | горизон­тальные | низкие |
| 45° | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |
| 90° | **+** | **+** |  | **+** | **+** |  | **+** | **+** |  |
| 180° с помощью | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |
| 180° без помощи | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |

Некоторые элементы, представленные в таблице, согласно действую­щим Правилам судейства соревнований (2001 г.) считаются не равновесия­ми, а наклонами. Но - это искусственно введенные факторы, т.к. при всей полноте технических признаков все эти элементы являются равновесиями.

Обобщая сведения различных источников, а так же анализируя таблицу, можно выделить базовые навыки и профилирующие упражнения в равно­весиях.

**К базовым навыкам можно отнести:**

* Стойки на носках по VI, III позициям.
* Закрытая и открытая осанка. Закрытая - круглый полуприсед на нос­ках. Открытая - стойка на носках с приподнятой головой и максимальным грудным прогибом, спина прямая.
* Сохранение равновесия в стойке на одной ноге (на всей стопе и на но­ске), другую назад, в сторону, вперед на 45°.
* Сохранение равновесия в стойке на одной ноге (на всей стопе и на но­ске), другая согнута, носок у колена вперед, в сторону, бедро поднято на 90°.
* Овладение навыками "жесткой" спины.

К **профилирующим** (в каждой подгруппе равновесий относительно вертикального столбца в таблице) можно отнести:

* высокое переднее равновесие;
* горизонтальное переднее равновесие ("ласточка");
* высокое заднее равновесие, нога на 180° с захватом;
* вертикальное боковое, нога на 180° с захватом;
* горизонтальное боковое, нога на 90°.

Помимо равновесий на одной ноге в настоящее время широко применя­ются и являются трудностями равновесия на колене с различными положе­ниями ноги и тела и в приседе на одной. Профилирующими в этих группах равновесий можно выделить:

* равновесие на колене, другая нога на 90°.
* равновесие в приседе на одной, другая - на 90°. К **профилирующим комбинациям** можно отнести:
* Соединения из 2-х, 3-х и более равновесий переводом ноги (с опуска­нием и без опусканий на всю стопу).
* То же, но с изменением положения туловища и опорной ноги.
* Комбинирование 1-го и 2-го способов.
* Соединения из равновесий на одной ноге, в приседе на одной ноге и на колене.

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

**Техника основных базовых и профилирующих равновесий**

Описание техники полностью заимствовано из методической разработ­ки специалистов Украинского государственного университета физического воспитания и спорта Н.А. Овчинниковой и Е.В. Бирюк (1998). Следует от­метить, что описание техники выполнено как на основе кинематических, так и, что особенно ценно, динамических характеристик движения, т.к. именно передача мышечных ощущений с помощью слова является наибо­лее трудным аспектом деятельности тренера в процессе обучения.

*Стойка на носках в III позиции.*

Особенности исполнения:

* максимальный подъем на носки;
* выворотное положение бедер и, как следствие, разворот носков наружу;
* основание большого пальца сзади стоящей ноги касается основания мизинца впереди стоящей, стопы. Ноги плотно сомкнуты, максимально устойчивы;
* в спине ощущение перекрестного напряжения от плеча впередистоя-щей ноги к ягодице сзадистоящей (это важнейшее ощущение также в ара­бесках, аттитюдах).

*Высокие и передние равновесия.*

Основой красивого равновесия с ногой назад является не только доста­точная подвижность в тазобедренных суставах, но и гибкость позвоночни­ка, т.е. подвижность в поясничном, грудном и шейном отделах. При отведе­нии ноги назад таз в той или иной степени наклоняется вперед, что должно компенсироваться противоположным движением туловища и плеч. Для то­го, чтобы удерживать это положение нужно значительное напряжение мышц спины, особенно это касается поясничного отдела. "Стержень устой­чивости - позвоночник", - писала А.Я. Ваганова, - "когда вы сумеете его по­чувствовать и захватить мускулатурой в области поясницы, вы уловите этот стержень".

При выполнении равновесий но носке, пальцы ног принимают самое ак­тивное участие в сохранении равновесия. Гимнастка стремится исключить движения в голеностопном и коленном суставах (с этой целью стопа полно­стью натягивается, плотно захватывается мышцами, отводящими носок на­ружу). Все пальцы плотно прижимаются к полу, "впиваются" в него, кон­тролируя равновесие, гася микроколебания центра тяжести своим усилием. Более значительные колебания можно погасить перемещением рук. Поло­жение же ног и туловища должно фиксироваться. Итак, пальцы ног, стопа и руки позволяют осуществлять микрокоррекции позы тела. Расположение ноги, туловища, угол наклона таза определяют форму движения и саму воз­можность сохранить равновесие, ведь центры масс должны быть уравнове­шены вокруг оси устойчивости. Этот баланс может быть более или менее управляемым, в зависимости от характера позы.

*Боковые равновесия.*

При выполнении бокового равновесия таз наклоняется в сторону, без этого трудно достичь большой амплитуды, опорная нога смещается в сторо­ну свободной, туловище, уравновешивая своей массой тяжесть поднятой ноги, отклоняется в противоположную. Если гимнастка стремится сохра­нить линию плеч параллельно полу, ей приходится изгибать позвоночник, что иногда содействует развитию сколиоза. В целом, небольшое смещение и наклон плеч в сторону противоположную поднятой ноге следует при­знать технически правильным, обеспечивающим как амплитуду, так и ус­тойчивость.

*Задание равновесия.*

Задние равновесия требуют полностью выключенного, как бы послан­ного вперед на опорной ноге таза. По возможности следует избегать переко­са таза и его поворота вокруг оси опорной ноги. Плечи слегка отклоняют назад, избегая расслабления мышц поясничного отдела и округления спи­ны. В этом случае возможна устойчивая фиксация равновесия с высоко поднятой вперед ногой. Если необходимо выполнить наклон назад, то нога должна как бы еще приподняться и подтянуться вверх. Вместе с наклоном назад таз слегка подается вперед и голова не должна преждевременно на­клоняться назад. Для возвращения в исходное положение начинается под­нимание туловища по возможности с откинутой головой и прогибом в груд­ном отделе. По мере подъема туловища таз подается назад, свободная нога либо остается высоко поднятой, либо постепенно опускается до приставле­ния к опорной в плотно сомкнутую стойку - III позиция на носках.

В равновесиях чрезвычайно важен момент координации. Например, при исполнении высокого равновесия движение ноги должно опережать наклон туловища вперед, а при выходе из позы движение туловища предшествует опусканию ноги, она как бы запаздывает.

При фиксации равновесий двигательные ощущения специфичны. Для того, чтобы не снизить качество исполнения к концу, напряжение нельзя ослаблять, необходимо стремиться как бы вырастать, усиливая сокращение мышц, наращивая, а затем переключая его с одного звена на другое. Поза живого тела никак не аналогична скульптурной окаменелости, она развива­ется, живет, чередуются напряжения разных мышечных волокон, непре­рывно перемещается центр тяжести, колеблясь в поле устойчивости, подго­тавливается момент перехода к следующему движению. Мысль одухотво­ряет и оживляет действие, превращая его в символ.

**Методика обучения равновесиям**

Предпосылками обучения равновесиям прежде всего является физичес­кая готовность, которая включает в себя:

* развитие силы и укрепление мышц стопы и голени.
* развитие функции вестибулярной устойчивости.
* развитие пассивной и активной гибкости в плечевых, тазобедренных суставах, позвоночнике.
* - развитие динамической и статической силы мышц ног, спины, живота.  
  *Техническая готовность.*

1. Навык сохранения осанки.
2. Базовый навык стойки на высоких полупальцах.
3. Умение принимать позу с точным пространственным положением звень­ев тела ("чувство позы").

*Психологическая готовность.*

Может состоять в формировании мотивации необходимости предвари­тельной физической подготовки, в формировании знаний об условиях со­хранения равновесий, о критериях красоты позы и ее значении как средст­ве выразительности.

Обучение равновесиям должно предполагать постепенное усложнение, которое заключается:

* в последовательном овладении равновесиями от базовых навыков к профилирующим элементам и далее к более сложным формам (сверху-вниз относительно вертикальных столбцов таблицы 7);
* в постепенном переходе от облегченных условий выполнения к основным:
* у опоры (лицом, боком) на всей стопе;
* у опоры на носке;
* с временным отпусканием опоры;
* на середине, на всей стопе;
* на середине, на носке.

Ниже в неизменном виде приводятся рекомендации по обучению и со­вершенствованию Н.А. Овчинниковой и Е.В. Бирюк (1998).

*Рекомендации по обучению равновесиям.*

Для того, чтобы сохранять устойчивое равновесие, нужно научиться ис­ключать лишние степени свободы, создавать прочную основу за счет фик­сации колена и стопы. Научить детей фиксировать колено и стопу легче всего в седах:

1. Сидя на полу, сомкнуть ноги, выпрямить колени, пятки оторвать от пола и при плотно сомкнутых голенях постараться развести натянутые но­ски. Это положение дает представление о работе ног.
2. В седе развернуть бедра наружу, мизинцами коснуться пола, сгибая и разгибая, добиваться полного натягивания и плотной фиксации.
3. То же лежа на спине, руки вверх, за голову. Сомкнуть носки и, натяги­вая колени, оторвать пятки от пола - развернуть бедра наружу до касания пола мизинцами натянутых стоп. Поднимать ногу на 45°, 90°, 135°, затем амплитуда увеличивается до максимальной. Таз от пола не отрывать, вы­полнять упражнение поочередно правой и левой ногой. Свободная нога плотно прижата к полу.
4. Выполнить упражнение лежа на животе.

Упражнения преследуют цель научить детей фиксировать колено и го­лень, разворачивать бедро, без чего невозможно достижение полной ампли­туды при отведении ноги вперед, в сторону, назад. Научить это делать, со­храняя выпрямленное положение тела, обращая внимание на движения в тазобедренных суставах, контролируя амплитуду.

При работе над равновесиями внимание гимнасток направляется перво­начально на позу, необходимую для правильного исполнения элемента. Предварительное овладение позой сокращает сроки обучения и повышает его качество. Следует указать на особую роль позы в любом действии, а тем более в упражнениях художественной гимнастики. Мы имеем ввиду осанку вообще и динамическую осанку в частности. При овладении элементами динамической осанки подразумевается выделение для обучения не одной, а нескольких поз:

* пусковая (поза, предшествующая фазе основных действий);
* рабочая (основная, составляющая техническую сущность движения);
* завершающая (позволяющая осуществить наиболее эффективный и целесообразный выход из рабочей позы).

Необходимо, чтобы поза была правильной, принята в должный времен­ной момент, точно повторялась в повторах или целенаправленно изменя­лась для поиска нужного варианта. Использование ориентиров дает воз­можность улучшить управление динамической осанкой. Ориентиров мо­жет быть несколько: зеркало, партнер, показ тренера, линии на стене, пред­меты в зале, двигательные ощущения углов расположения звеньев тела, амплитуды.

Затем внимание направляется на совершенствование быстрых, плавных или средней скорости переходов в позу и выходов из нее.

В этом случае фиксация взгляда значительно повышает возможности сохранения равновесия тела, а правильное его направление повышает каче­ство, да и саму возможность ловли предмета после броска, поэтому при тре­нировке равновесий и поворотов положению головы и направлению взгля­да придается большое значение. Еще не владея навыком, с помощью про­стых движений головой в стойке на носках можно создавать условия, свой­ственные выполнению сложнейших равновесий. Движения головы, туло­вища, рук и ног по разному влияют на сохранение равновесия тела.

Средства формирования устойчивости в динамических действиях:

* постановка стопы и высоких полупальцев;
* активные действия руками (махи, круги) при выполнении перемеще­ний и сохранении поз;
* повороты и наклоны, а также круговые движения головой при выпол­нении поз и в перемещениях (разновидности ходьбы и бега, танцевальные соединения, учебные комбинации);
* медленные и быстрые наклоны, повороты и круговые движения туло­вищем с открытыми и закрытыми глазами в различных стойках;
* быстрая фиксация взгляда на ориентирах при разных положениях го­ловы после вестибулярных нагрузок, прыжков, полуакробатических эле­ментов;
* увеличение продолжительности сохранения позы на носке одной ноги;
* сокращение подготовительных движений, времени входа в равновесие, достижения нужной амплитуды, расположения звеньев тела;
* отдельная проработка движений руками, головой в момент фиксации равновесия;
* перемена позы в равновесии (высокое/переднее, заднее/боковое/пе­реднее, боковое/наклон в заднее и т.п.);
* серии фиксации равновесий в различных соединениях (пружинящие поднимания на носок при сохранении позы, то же после поворота на 180, 360 и более градусов, прыжок/равновесие/поворот/наклон и т.д.).

Следует постоянно помнить о чередовании правой и левой ноги, движе­ний на двух и на одной ноге, использовании длительных фиксаций и серий динамичных перемещений с продвижением вперед и назад, в стороны, по кругу, ракурсах и эстетической окраске каждого движения.

Специфические элементы эстетической гимнастики(волны и взма­хи), утратившие свое значение для квалифицированных гимнасток, прине­сут пользу в работе с детьми. Целостная волна из различных исходных по­ложений может служить средством овладения устойчивым равновесием в упражнениях с предметами.

Другие способы направленные на повышение устойчивости тела: удли­нение времени сохранения поз, временное исключение зрительного контро­ля, вестибулярные нагрузки, уменьшение площади опоры, увеличение вы­соты опорной поверхности, включение предварительных или сопутствую­щих движений и др.

Устойчивость зависит от силы, гибкости, координации, сложности эле­мента, сбивающих факторов, выработанное автоматизмов.

Программу совершенствования функции равновесия можно предста­вить следующим образом:

* фиксации поз;
* вестибулярные нагрузки как сбивающий фактор до и после фиксаций;
* манипуляции предметами во время фиксаций позы на всей стопе, на носках (в различных исходных положениях), на одном носке (собственно равновесия);
* увеличение продолжительности фиксаций;
* сокращение подготовительных движений перед принятием позы;
* перемена позы в равновесии (медленно, быстро);
* сохранение равновесия с прыжком, поворотом, наклоном, усложняю­щимися манипуляциями предметом;
* исключение зрительного контроля;
* отдельная проработка в равновесии движений головой, руками, туло­вищем, ногой, предметом (разные предметы, разные структурные группы);
* серии фиксаций в соединениях и цепочках движений (на одной ноге -пружина на носок; поворот - равновесие; прыжок - поворот – равновесие – наклон), чередуя правую и левую ноги, на двух ногах – на одной.

Внимание гимнасток последовательно направляется на совершенство­вание динамической осанки, расположение звеньев, увеличение амплиту­ды. Затем совершенствование быстрых, плавных, средней скорости перехо­дов в позу и выходов из нее.

**3. Повороты в эстетической гимнастике**

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

1. стопа;
2. тазовый пояс;
3. плечевой пояс.

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

Скорость поворота определяется следующими факторами:

* Силой отталкивания от опоры.
* Движением маховых звеньев рук и свободной ноги в сторону вращения.
* Силой трения, зависящей от площади опоры и характера покрытия.
* Позой гимнастки во время поворота, от которой зависит момент инер­ции тела гимнастки (чем меньше этот показатель, тем больше скорость по­ворота). Действия гимнастки, обеспечивающие приближение масс (звень­ев) тела к оси вращения, приводят к ускорению поворота (поворот с захва­том ноги вперед, в сторону, назад с амплитудой 180°). Наоборот, изменения позы, связанные с удалением массы тела от оси вращения, замедляют пово­рот (в положениях горизонтального равновесия). Таким образом, гимнаст­ка может за счет изменения позы влиять на скорость поворота во время са­мого вращения без добавления "форса".

Классифицировать повороты следует:

* по способу исполнения;
* по позе;
* по продолжительности.

По способу исполнения различают повороты:

* переступанием;
* скрещением;
* смещением стопы;
* одноименным вращением в сторону опорной ноги;
* разноименным вращением в противоположную сторону;
* выкрутом от маховой ноги;
* серийно;
* поточно.

Позы поворотов классифицируются следующим образом:

* простые позы: согнув ногу вперед к колену опорной, пассе, согнув ногу назад колено к колену опорной;
* позы переднего равновесия: высокого, горизонтального, низкого, ак­тивные и пассивные;
* позы бокового равновесия;
* позы заднего равновесия;
* позы атиттюда - активно и пассивно;
* позы кольцом - пассивно и активно.

По продолжительности вращений различают повороты на 90, 180, 360, 540 и 720 градусов, далее трехоборотные; четырехоборотные, пятиоборот-ные и т.д. вращения.

В последние годы арсенал поворотов у гимнасток заметно обогатился но­выми формами. Официально признаны и включены в таблицы трудности по­вороты в приседе, с постепенным сгибанием и выпрямлением опорной ноги, повороты с наклонами вперед и назад, повороты на коленях. Соответственно и методика обучения должна быть нацелена на освоение всех имеющихся разновидностей поворотов. В связи с этим целесообразно построить такую классификацию, которая бы отражала современные тенденции и дала бы воз­можность выделить профилирующие упражнения. Основой для ее построе­ния может служить таблица трудностей правил соревнований (табл. 35).

Все повороты можно выполнять в одноименную и разноименную сторо­ны, сразу вставая на носок опорной, либо спружинив на нее (из положения выпада или угол, стоя на опорной).

Анализ классификаций по различным признакам позволяет выделить **элементы "школы" и базовые навыки:**

1. Повороты на двух ногах с переступанием.
2. Скрестный поворот на 360°.
3. Поворот, переступая на одной ноге (тур лян), другая согнута в различ­ных положениях или назад на 45°.
4. Поворот на 360° с ногой, согнутой вперед, в сторону, носок у колена.

**Таблица 36**

**Классификация основных поворотов по признаку структурного сходства и имеющих определенную ценность трудности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Положение ноги** | **Нога в «пассе»** | **Нога вперед или в сторону** | **Нога назад** | **Переднее**  **боковое**  **горизональ-**  **ное** | **Низкие** | **На колене, нога:** | | |
| Амплитуда свободной ноги |  |  |  |  |  | вперед | в сторону | назад |
| На 90° | 360° и более + фуэте | 360° и более | 360° и более прямая или аттитюд | 360° и более | - | **все повороты не более 360°** | | |
| 180° с помощью | - | 360° и более | 360° и более прямая или в кольцо | только боковое | - | + | + | + |
| 180° без помощи | - | 360° и более | 360° и более прямая или в кольцо | нога назад или в сторону | в наклоне вперед или назад 360° и более | + | + | + |
| 90° | **На согнутой ноге – «казак»** | | | | | + | + | + |
| - | 360° и более, нога вперед | 360° и более прямая или аттитюд | - | - |
| 180° с помощью | - | нога врепед | 360° и более прямая или аттитюд | - | - | + | + | + |
| 180° без помощи | - | нога вперед | - | - | - | + | + | + |

**К профилирующим** можно отнести упражнения, отражающие сходные способы выполнения (типичные в каждом вертикальном столбце приведен­ной классификации):

1. Поворот с ногой в пассе на 360°, 720° одноименной и разноименной.
2. Поворот с ногой вперед и в сторону на 90°, на 360° (для этой группы поворотов характерен замах, как руками, так и свободной ногой).
3. Поворот с ногой назад, поднятой на 90°, 360° (замах выполняется только руками, необходим навык "жесткой" спины).
4. Поворот в переднем горизонтальном равновесии на 360°.
5. Поворот н ногой вперед в приседе ("казак").
6. Поворот с ногой назад в приседе на 360°.
7. Поворот на колене на 360°.

**К профилирующим комбинациям** можно отнести различные способы соединений поворотов:

1. Без смены опорной ноги с опусканием на пятку:

* одноименный 360° нога назад (45°, 90°) + 360° - согнута вперед, носок у колена опорной ноги;
* разноименный 360° нога согнута в аттитюд вперед + такой же.

2. Со сменой опоры:

* одноименный 360° нога вперед на 90° + разноименный 360° в аттитюде;
* разноименный в аттитюде + одноименный с захватом вперед.

*Основы техники поворотов.*

В структуре поворотов, как и в любом техническом движении, можно выделить стадии. В наиболее сложных поворотах можно выделить 4 ста­дии:

1. Подготовительная стадия.

Связана с принятием наиболее удобного положения для отталкивания и замаха руками. Это могут быть II, IV позиции, выпад, подседание.

2. Основная стадия.

Содержит действия, вызывающие поворот вокруг вертикальной оси. Это отталкивание в сочетании со взмахом.

3. Стадия реализации.

Представляет собой собственно поворот на одной ноге. Тело гимнастки движется по инерции. При этом ее поза может меняться, но, как правило, гимнастка должна продемонстрировать определенную фиксированную форму с совершенно определенной амплитудой свободной ноги.

4. Завершающая стадия.

Связана с остановкой поворота и выполнением связующих действий. Это может быть остановка приставлением свободной ноги к опорной (из этого положения можно выполнить последующий прыжок толчком двумя). Либо торможение опусканием на всю стопу и последующий поворот, либо равновесие, либо прыжок толчком одной.

Так же, что очень эффектно, это может быть постепенное "затухание" в равновесии на носке.

Ниже приводится описание техники и рекомендации по обучению неко­торым базовым навыкам и профилирующим поворотам, выполненное Н.А. Овчинниковой и Е.В. Бирюк (1998).

**Скрестный поворот на 360°**

Этот элемент позволяет овладеть вращением с выпрямленным положе­нием тела, которое потребуется в дальнейшем для выполнения более слож­ных форм. Помимо того, что при выполнении скрестных поворотов трени­руется вестибулярная сенсорная система, мы достигаем также техническо­го эффекта, связанного с овладением умением переносить тяжесть тела на одну ногу и четко завершать поворот, быстро и плотно приставляя ногу. Этого и следует добиваться от гимнасток, давая им те или иные варианты скрестных поворотов.

Скрестные повороты выполняются из сомкнутой стойки на носках, ру­ки в стороны. Занося ногу скрестно вперед или назад, носком оттолкнуться от пола и придать телу вращение на опорной ноге. После поворота на 180°, когда ноги снова оказываются в сомкнутой стойке, слегка приподнимая но­сок рабочей ноги, чтобы не помешать вращению, прижать его к полу, после поворота еще на 180° (т.е. возвращения в и.п.), ноги плотно сомкнуты. Что­бы ускорить вращение, руки быстро поднимаются в III позицию. Туловище и голова сохраняют прямое положение. В зависимости от постановки ноги скрестно спереди или сзади будет выполнен одноименный, либо разно­именный поворот.

При обучении нужно строго следить за сохранением прямого, подтяну­того положения тела, сохранять "стержень устойчивости" на опорной ноге. При завершении обычно проявляются все ошибки, характерные для пово­ротов: схождение с места, изгибы и наклоны туловища, оседание на опор­ной ноге, сгибание ног, неплотное приставление и т.п. Все эти нюансы мо­гут оказать существенное влияние на последующую технику. Правильное, качественное выполнение этой формы поворота застрахует гимнасток от всех перечисленных ошибок и недостатков исполнения.

После обучения завершению поворота в VI нужно научить также завер­шать его в условной III позиции.

**Повороты, переступая на носках.**

В завершенном виде этот элемент выглядит как балетное шэне. Его ос­воение связано не столько с овладением собственно вращением на носке, сколько со специфическими движениями головы, поначалу отстающей от движения плеч, а затем опережающей их. Этот элемент очень важен для тренировки контроля за направлением взгляда в упражнениях с предмета­ми, а также различных вариантов маховых движений рук.

Осваивать данный элемент следует постепенно, начиная с поворота на 180°. И.п. - боком к основному направлению, правая рука в I позицию, левая в сторону, смотреть вправо:

1. Шагом правой в сторону на носок с одновременным махом правой ру­кой в сторону, выполнить поворот направо на 180°.
2. Приставляя левую ногу в сомкнутую стойку на носках, левую руку в I позицию, правую в сторону, голову повернуть налево, то есть взгляд не меня­ет своего направления. Повторить то же с левой ноги, с поворотом налево.

После освоения предварительного полуповорота разучивается вторая его половина - быстрый поворот головы и всего туловища по ходу движе­ния в момент не приставления, а переступания на другую ногу, что позволя­ет завершить вращение на 360° и повторить его с той же ноги. Руки во вто­рой половине вращения проходят через I позицию.

После освоения серий поворотов, переступая на носках, с контролем за положениям головы, рук, туловища, выпрямляемых в различном темпе, в соединениях с другими элементами, следует приступать к варьированию положений рук как во время поворотов, так и в позах предшествующих и завершающих серию. Это связано в первую очередь с тем, что обычно этот тип поворота выполняется после броска, во время полета предметов и за­вершается ловлей в самых различных вариантах.

**Поворот на 180° и 360° шагом на носок**

Другая нога согнута в сторону, стопа у щиколотки сзади, формирует очень важное умение, связанное с быстрым переносом тяжести тела на одну ногу и сохранением устойчивости во время поворота.

И.п. - правым боком к основному направлению, полуприсед на левой, правая в сторону на носок, правую руку в I позицию, левую в сторону, голо­ву направо:

"и" - переводя правую руку в сторону;

1-2 - шагом на правый носок выполнить поворот направо на 180°, сво­бодную ногу согнуть к щиколотке, руки в I позицию;

1. - полуприсед на опорной;
2. - левую ногу в сторону на носок, правую руку в сторону, смотреть че­рез левое плечо;

5-8 - то же в другую сторону

При повороте на 360° движение завершается быстрым переходом на сво­бодную ногу в и.п. и повторяется с той же ноги. В серии выполняется от 2 до 8 поворотов по 360°, 540° и 720°, меняя затем направление вращения.

**Повороты переступая на всей стопе** с различными положениями сво­бодной ноги призваны с одной стороны к тому, чтобы обучить элементам динамической осанки, характерной для различных поворотов, с другой - осваивается важнейший момент, связанный с координацией движений при "взятии форса", а именно, начало поворота тела и отрывание пятки от пола.

Простейшая форма - это стойка на одной ноге, другая согнута вперед, носок у колена опорной, руки в стороны. Эта форма встречается в комбина­циях довольно часто в поворотах различной трудности. Недостаточное вни­мание к освоению этой простой формы приводят к множеству ошибок в технике. Попробуем отметить некоторые ее особенности: опорная нога аб­солютно прямая, свободная - максимально согнута, колено приведено внутрь и находится примерно на средней линии тела. Стопа свободной но­ги натянута и плотно прижата носком к внутренней поверхности бедра опорной. Гимнастка должна делать усилие бедром вверх, как бы удерживая большую тяжесть. В то время как опорная нога и бедро свободной ноги стремятся вверх, плечи и прямое туловище крепко установлены и как бы вдавливаются в землю, без изгибов и наклонов, плечи параллельны полу и по ощущению скорее чуть сзади, несколько отклоняясь от высоко поднято­го колена. При взгляде сбоку бедро свободной ноги не ниже горизонтали. Усилия с ноги и туловища не должны передаваться на кисти рук, которые свободны, мягки и красивы. Голова слегка приподнята, являясь естествен­ным продолжением выпрямленной, даже "вытянутой" шеи, взгляд прямо, в отличие от равновесия здесь фиксация взгляда на полу не требуется. Ис­пользуются лишь ориентиры, определяющие направление, угол поворота.

Техника исполнения.

Поворот начинается одновременно всем туловищем, без скручивания, как только в голени возникает ощущение поворота, пятка слегка приподни­мается и стопа перемещается вслед за туловищем поворотом на носке. Пе­ремещения пятки должны быть небольшими, не более 45°. Движения плав­ными, без колебаний и сотрясений туловища, дополнительных движений руками, свободная нога не изменяет своего положения. Постепенно вводят­ся различные варианты: меняется скорость поворота, положение тела (раз­личные арабески, аттитюды, нога вперед, в сторону и т.д.). Поворот завер­шается фиксацией стойки на носке в той же или измененной позе, а в даль­нейшем может переходить и во вращение на носке.

**Поворот из выпада с ногой, поднятой назад**

Умение выполнить поворот на 180°, 360°, 540°, 720° и т.д. свидетельству­ет о владении важнейшей структурной группой элементов, что позволяет в дальнейшем осваивать самые разнообразные и перспективные формы.

Техника исполнения.

Выпад на правой, левую назад на носок, правая рука в I позиции, левая в сторону:

"и" - слегка наклоняя туловище вперед и поворачивая его направо с одновременным плавным махом правой рукой в сторону;

1-2 - отрывая левую ногу от пола, встать на носок поворотом на 180° (предел поднимания ноги назад обусловлен степенью наклона туловища, вернее не туловища, а таза: при вертикальном положении нога может под­няться на 45°. Наклон таза вперед позволяет поднять ногу на уровень голо­вы, сохраняя вертикальное положение верхней части туловища);

3-4 - полуприсед на опорной, держать. Выпрямляя туловище разогнуть опорную ногу, опуская свободную ногу по мере подъема туловища, переве­сти ее вперед (через I позицию) в выпад на левой, правую на носок, левую руку в I позицию, правую в сторону. Выполнить то же в другую сторону.

Очень важно овладеть умением дозировать форс, то есть выполнять по­ворот так, чтобы после заданного количества градусов, вращательное дви­жение как бы прекращалось само собой, что позволяет завершать его без опускания на всю ступню, оставаясь на носке. Это очень полезное упражне­ние, а овладение им свидетельствует о высокой степени совершенства.

Выполнение подобных поворотов невозможно на начальных этапах, по­скольку требует не только овладения сложной технической основой движе­ния, но и значительной силы мышц, в первую очередь стопы, голени и спи­ны, работающих как в динамическом, так и в статическом режимах. Вместе с тем, множество простых движений, таких как поднимания на носки двух и одной ноги, пружинный шаг, подскоки, скачки, махи, растяжки, ходьба на носках, различные удержания ног у опоры и без нее, постепенно делают возможным исполнение этого элемента, после чего двигательные возмож­ности занимающегося значительно расширяются.

Совершенствуют эту форму поворотов, увеличивая продолжительность вращения, варьируя его темп, используя разные положения рук, изменяя высоту поднятой ноги, включая наклон туловища во время поворота, соеди­няя его с другими формами поворотов и структурными группами. Очень эф­фектны упражнения с включением круговых движений туловища в момент поворота и после него.

**Поворот с ногой, согнутой в сторону, носок у колена опорной**

Представляет собой не столько самостоятельную группу поворотов, сколько технический элемент, имеющий важнейшее значение для переме­ны положения свободной ноги. При этом следует учитывать, что речь идет не только о свободной ноге, но и обо всей позе тела, через которую возмо­жен грамотный и эффективный переход в другую. Элемент может испол­няться из полуприседа во II позиции, одноименно и разноименно; из полу­приседа в IV позиции, с последующим переносом стопы в положение спе­реди или сзади колена и завершением в позу арабеска или полуприсед с но­гой вперед и др.

**Поворот махом с выкрутом в тазобедренном суставе**

Отличие этого элемента от динамического равновесия с переменой по­ложения ноги и туловища в специфике махового движения ноги, проходя­щей последовательно через положения сзади на носке, в сторону-книзу, вперед, что позволяет получить необходимый форс. Первая половина пово­рота выполняется с ногой вперед, затем выполняется выкрут с переходом в позу арабеска либо аттитюда. Во время поворота с ногой вперед, туловище и плечи подаются назад движением в тазобедренном суставе без перекоса таза, что позволяет высоко поднять ногу.

Сначала движение разучивается из выпада, в дальнейшем его можно вы­полнять с любого подхода. Очень эффективно для правильного разучива­ния элемента использование препятствий различной высоты, например си­денье или спинка стула. Впереди стоящий занимающийся в полуприседе, приседе, стойке на коленях: шагом левой перед правой скрестить руки сни­зу, махом ноги и рук в стороны выполнить поворот на 180° на левом носке, вынося правую ногу высоко вперед и руки в III позицию; не опускаясь на пятку и не опуская ноги, выполнить поворот туловища и выкрут в тазобед­ренном суставе до положения арабеска, закончить в полуприсед на левой в третьем арабеске. Повторить то же в другую сторону.

**Повороты в аттитюдах**

Разноименные и одноименные повороты в аттитюдах являются как бы развитием поворотов в арабесках, позволяющим придавать движению ок­раску, используя ракурсы. Подходы перед поворотом значительно варьиру­ются: с шага, из выпада, из IV позиции, с носка, в полуприседе и т.п.

Наиболее вероятной ошибкой при исполнении разноименных поворо­тов после подхода является супинация бедра, невыворотная постановка стопы перед поворотом, гимнастка "крадет" градусы, выполняя дополни­тельный разгон, облегчающий взятие форса. Средства борьбы с подобными ошибками могут служить серии пружинящих подъемов на носок в позе ат­титюда с имитацией взятия необходимого форса руками и свободной ногой.

При одноименных поворотах в аттитюдах гимнастки должны приучать­ся к правильной фиксации необходимого угла наклона таза, поскольку час­той ошибкой является необоснованная перемена положения тела - рефлек­торное выпрямление туловища, опускание бедра, либо отведение его в сто­рону, что также связано со слишком высоким положением плеч: пытаясь удержать ногу при поднятом, выпрямленном туловище, гимнастка слегка отводит выворотную ногу в неэстетичную позу.

Е.А Крапивина (1988) определяет принцип, который должен быть поло­жен в основу обучения вращениям: методику обучения вращательным дви­жениям определяет комплексное воздействие, направленное на совершенствование сенсомоторной функции, улучшение позной устойчивости и по­вышение вариативности навыка вращательных движений. Это положение позволяет конкретизировать основные предпосылки обучению поворотам.

*Физическая готовность.*

Обеспечивается теми же моментами, что и готовность к равновесиям, плюс:

* развитие координационных возможностей, связанных с умением удер­живать общий центр тяжести (ОЦТ) над площадью опоры в условиях ди­намического равновесия;
* улучшение способности использования сенсорных систем (зритель­ной, проприорецептивной в оценке положения тела в пространстве).

*Техническая готовность.*

1. Обучение поворотам возможно только после овлп.имшч гимнастками соответствующими равновесиями.
2. Определенный уровень хореографической подготовленности, овладе­ние основными элементами классического экзерсиса (пассе, фондю, релеве, тур лян, простейшие туры у опоры, на середине).

В целом методика обучения поворотам заимствована из опыта хореогра­фической подготовки:

1. Разучивается исходное положение.
2. Разучивается принятие соответствующей позы из исходного положе­ния в согласовании с движением маховых звеньев.
3. Формируется навык отталкивания с одновременным поворотом пят­ки и принятием пространственно точных положений рук, ног, головы (по­ворот на 90°, 180°, 360°).
4. Разучивается остановка после поворота (на носках, в равновесии).

**4. Прыжки в эстетической гимнастике**

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

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

*Силами, содействующими высокому вылету, являются:*

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

*Силами, препятствующими высокому вылету, являются:*

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

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

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

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

1. - быстрое движение ног в нужном направлении,
2. - быстрое сгибание ног нужным образом,
3. - быстрый наклон туловища в требуемом направлении при соответст­вующих, целесообразных и красивых движениях рук.

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

Все существующие прыжки можно классифицировать по способам отталкивания и приземления (табл. 20).

Практически все прыжки можно выполнять с поворотами на 90°, 180°, 360°.

Анализ таблицы 36 позволяет выделить в каждом вертикальном столбце элементы "школы", базовые навыки и профилирующие элементы, освоение которых обеспечивает возможность (формирует техническую готовность) обучения все более сложным формам прыжков, но сходных по технике.

**Таблица 37**

**Классификация прыжков по способам отталкивания и приземления**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Толчком двумя,**  **приземление на две** | **Толчком двумя, приземлением на одну** | **Толчком одной, приземление на две** | **Толчком одной**  **приземление на**  **толчковую** | **Толчком одной, приземление на маховую** | |
| **без смены ног** | **со сменой ног** |
| 1. Прыжок выпрямившись | 1.Открытый | 1. Шаг-наскок на две | 1 .Скачок | 1. Пружинный бег | 1. Впереди |
| 2. Согнув ноги | 2. Касаясь | 2. Ассамбле | 2. Открытый | 2. Касаясь | 2. Сзади |
| 3. Ноги врозь | 3. В кольцо | 3. «Щучка» | 3. С поворотом кругом (выкрутом) | З.Шагом | 3, Перекидной |
| 4. «Щучка» | 4. Касаясь в кольцо | 4. Махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя | 4. Подбивные | 4. Касаясь в кольцо | 4. Разноименный перекидной |
| 5. Прогнувшись |  |  | 5. «Казак» | 5. Шагом в кольцо |  |
| 6. Кольцо двумя |  |  | 6. Со сменой ног -разножка | 6. Шагом прогнувшись |  |
|  |  |  | 7. В кольцо | 7. Жете антурнан |  |
|  |  |  | 8. Касаясь в кольцо | 8. Жете антурнан в кольцо |  |
|  |  |  | 19. Револьтад | 9. Жете антурнан в касаясь в кольцо |  |
|  |  |  |  | 10. Шагом с поворотом туловища (1/4,1/2) |  |
|  |  |  |  | 11. «Бедуинский» |  |

**Элементы "школы", базовые навыки:**

1. Прыжок выпрямившись.
2. Прыжок выпрямившись с поворотом на 360°.
3. "Открытый" толчком двумя ногами, приземлением на одну.
4. В кольцо одной толчком двумя.
5. Шаг - наскок на две.
6. Ассамбле.
7. Скачок.
8. Толчком одной, махом вперед другой.
9. "Открытый" толчком одной.
10. Пружинный бег.
11. Касаясь толчком одной.
12. Со сменой прямых ног впереди, сзади.

**Профилирующие элементы**

1. Толчком двумя.
2. Толчком двумя "разножка".
3. Толчком двумя прогнувшись.
4. Толчком двумя в кольцо одной.
5. Толчком одной махом вперед другой с выкрутом.
6. "Казак".
7. Шагом толчком одной.
8. Касаясь в кольцо.
9. Перекидной.

Основным требованием к обучению прыжкам является методически правильная последовательность обучения, соблюдение правила: "от базо­вых навыков к профилирующим упражнениям, далее - к их разновиднос­тям". Так, выбирая для начального обучения прыжки под № 1, 2, можно сформировать основные базовые навыки отталкивания и приземления.

**Прыжок выпрямившись**

*Физическая готовность*

Укрепление мышц стопы и голени.

*Техническая готовность*

* Умение выполнять пружину ногами.
* Умение сохранять правильную осанку.
* Навык выпрямленных коленей, оттянутых носков.

Последовательность обучения

1. Повторить пружины ногами, добиваясь упругого подседания с перека­том с полупальцев на всю стопу и активного разгибания стопы и коленей с сохранением осанки.
2. Постепенно увеличивая темп исполнения пружинных движений, пе­рейти на прыжки.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ошибка*** | ***Возможные причины*** |
| 1. Недостаточная высота полета | * вялое разгибание ног при толчке, низкий мышечный тонус |
| 2. «Жесткое» приземление | * не освоено пружинное движение |
| 3. Сгибание в тазобедренных суставах в полете | * отсутствует навык сохранения осанки |
| 4. Не натянутые стопы и колени | * легкий вариант исполнения |
| 5. Поднимание плеч | * иллюзия помощи при прыжке |

Причины ошибок как технические, так и физические. Подобные ошиб­ки неизбежны на данном этапе, т.к. в это время только закладывается вся "школа" движений и только в процессе выполнения этих элементов с посто­янным контролем и коррекцией посредством всех возможных приемов (по­каза, объяснения, образных выражений) формируются базовые навыки.

Последующие задания.

После того, как ученики научатся выполнять основу техники, можно ра­зучивать разновидности прыжков толчком двумя с приземлением на две:

1. Ноги врозь/вместе, на месте и с продвижением.
2. Сгибая ноги назад и вперед.
3. С разведением ног в полете.
4. С поворотами на 90°, 180°, 360°.

В процессе выполнения этих прыжков (в прыжковой серии на уроке) будут решаться задачи и физической подготовки: развитие выносливости, прыгучести, координации движений.

Не следует ожидать, что навыки отталкивания и приземления сформи­руются за 1-2 занятия. Это задача может решаться на протяжении всего пе­риода начального обучения и, к тому же, в разнообразных упражнениях.

**"Скачок"**

Это один из простейших прыжков, в процессе освоения которого фор­мируется навык отталкивания одной и приземление на толчковую.

*Физическая готовность.*

Укрепление мышц стоп и голени.

*Техническая готовность.*

* Умение выполнять позу прыжка - стойка на одной ноге, другая согну­та вперед, носок у колена.
* Умение сохранять осанку.

• Умение принимать разноименное положение рук и ног.  
Последовательность обучения.

1. Повторить высокий шаг с разноименным положением рук.
2. Выполнить шаги с остановкой в позе прыжка. Добиться четкой формы.
3. Переменный шаг, спружинив - стойка на носке, другая нога согнута в

колене.

1. То же, но выполнив прыжок.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ошибка*** | ***Возможные причины*** |
| 1. Одноименные положения рук и ног | * возрастные особенности координации |
| 2. Низкий толчок | * вялое разгибание голеностопных суставов |
| 3. Жесткое приземление | * низкий мышечный тонус |
| 4. Нечеткая форма, не натянутые носки и колени | * несформированная «школа» движений, неумение контролировать одновременно несколько элементов техники |

Ошибки предупреждаются и исправляются четким объяснением, выпол­нением имитационных форм в замедленном темпе, контролем положений.

Одним из базовых навыков, способствующим обучению толчку одной и эластичному приземлению, можно считать **пружинный бег.** На освоении этого упражнения настаивают Н.А. Овчинникова и Е.В. Бирюк (1998): "К сожалению, гимнастки не всегда выполняют правильно и эффективно это упражнение, которое состоит в мощном упругом толчке с короткого полуприседа одной ногой, другая в полете выпрямляется вертикально вниз и с носка принимает на себя вес тела при приземлении, после чего происходит; немедленный толчок и следующий прыжок. Прыжки выполняются пооче­редно правой и левой ногой. Плечи опущены, туловище прямое, руки работают как при ходьбе, очень сдержанно, в полете они выпрямлены, опущены и прижаты к телу. Высота полета может быть очень небольшой - когда но­ски чуть отрываются от пола, в этом случае основная нагрузка падает на стопы и максимальной - большим зависанием с прямыми ногами, вытяну­тыми носками, приподнятой головой. В основной части урока эти прыжки выполняются в чередовании с доскоками. Во вводной части урока упражнение, выполняемое с постепенным увеличением высоты, прекрасно разогревает стопы и содействует общему оживлению обмена веществ, что позволя­ет сократить время разминки и заменяет длительный бег по кругу, которым иногда злоупотребляют".

Это упражнение само по себе является средством повышения как физи­ческой, так и технической готовности гимнасток к освоению прыжков. Однако это упражнение можно давать уже достаточно подготовленным гимна­сткам. Младшие гимнастки с ним не справляются.

Из профилирующих упражнений наиболее широко применяемым и в то же время наиболее полно изученным является **прыжок шагом.**

В настоящее время технически совершенным считается прыжок шагом с разведением ног намного более 180°. Анализ видеосъемки показал, что гимнастка во время фазы амортизации (подседания) очень резко выполняет взмах ногой вперед-вверх на уровень головы, при этом туловище слегка на­клоняется вперед. По данным Р.И. Тарнопольской (1986) высшая точка ма­ха (торможение) должна совпасть с фазой отталкивания (отрывом толчко­вой ноги от опоры). Но в настоящее время лучшие гимнастки продолжают взмах ногой и после отталкивания, когда толчковая нога поднимается вы­соко назад, как правило выше 90° (115°-125°). Во время этого мощного взмаха ногами гимнастка продолжает подъем вверх, выпрямляя при этом туловище. После высшей точки полета маховая нога начинает опускаться, готовясь к приземлению, а толчковая еще долго удерживается на уровне выше горизонтали. Таким образом, за счет высокой амплитуды прыжка создается зрительное впечатление продолжительности сохранения формы прыжка в полете. Но прыжок с такими характеристиками доступен лишь гамнасткам высокого класса. Начинать же обучение возможно, имея для этого самые необходимые предпосылки.

*Физическая готовность.*

1. Достаточный уровень прыгучести.
2. Достаточный уровень пассивной гибкости - возможность сесть на шпагат.

3. Скоростная сила ног - выполнение махов ногами до уровня плеч.  
*Техническая готовность.*

1. Сформированные базовые навыки отталкивания и приземления раз­ными способами.
2. Умение выполнить пружинный, широкий бег.

3. Владение разбегом.  
Последовательность обучения.

* Разбег, широкий прыжок через воображаемое препятствие ("лужу", "пропасть" и т.п.) или реальное с использование ориентиров.
* "Разножки" с опорой о гимнастическую стенку.
* Поза шпагата с концентрацией внимания на положениях рук, корпу-I са, головы, а также на мышечных ощущениях.
* Повторение прыжка касаясь, с акцентом на удержание ноги назад.
* Прыжок толчком одной, махом вперед другой, приземлением на толч­ковую с акцентом на взмах ногой и сдержанным опусканием.
* Прыжок шагом в целом.

Этап углубленного разучивания и совершенствования может продол­жаться годами по мере возрастания физических и координационных воз­можностей гимнасток. По мере совершенствования гимнастка будет иметь возможность овладевать и другими, более сложными прыжками в этой группе прыжковых упражнений.

Аналогично можно проанализировать и другие профилирующие упраж-; нения и их разновидности.

**5. Акробатические и партерные элементы**

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

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

*Основным механизмом* акробатических движений является вращение те­ла вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счет вращения вокруг горизонтальных осей: фронтальной - движение вперед и назад и сагитальной - движение в сторону. Достигается вращательный момент за счет поочередной опоры разными частями тела или по тому же принципу в бе­зопорной фазе.

Классифицируются индивидуальные акробатические элементы следую­щим образом: во-первых, выделяют две группы элементов; статические и динамические, во-вторых, каждая группа подразделяется на структурные группы.

I группа - статические положения:

* мосты - на двух и одной ногах, руках;
* шпагаты - на правую, левую ногу, поперечный;
* упоры - стоя, сидя, лежа;
* стойки - на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

II группа - динамические движения:

* перекаты;
* кувырки;
* перевороты;
* повороты;
* сальто.

*Перекаты -* это вращательные движения тела с последовательным каса­нием опоры без переворачивания через голову. Виды перекатов:

* по направлению: вперед, назад, в сторону;
* по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись.  
  *Кувырки* - это вращательные движения тела с последовательным каса­  
  нием опоры и переворачиванием через голову.

Виды кувырков:

* по направлению: вперед и назад;
* по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись и комби­нированно;
* по соединениям: в стойку на голове, в стойку на руках.  
  Кувырки вперед могут также выполняться с фазой полета.  
  *Перевороты* - это вращательные движения тела с полным переворачи­  
  ванием и промежуточной опорой.

Перевороты делятся на:

* медленные;
* темповые.

Медленные перевороты (их еще называют перекидками) выполняются равномерным вращением тела без фазы полета, темповые перевороты име­ют одну или две кратковременные фазы полета.

Виды переворотов:

* по направлению - вперед, назад, в сторону;
* по способу опоры - через касание двумя руками, одной рукой и на пред­плечьях.

*Сальто -* это полное переворачивание тела в безопорной фазе (в полете). Виды сальто:

* по направлению - вперед, назад, в сторону;
* без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»;
* однооборотные и 2-4 оборотные.

Обучение акробатическим элементам осуществляется по общим прави­лам, но имеет некоторые особенности:

* при обучении акробатическим элементам широко применяется метод страховки и помощи;
* чаще, чем обычно применяется метод раздельного обучения.Напри-мер, при обучении перевороту вперед на одну ногу, раздельно изучаются стойка на руках и мост на одну ногу, затем элементы объединяются;
* особенно важно определить рациональную последовательность обуче­ния (так перекаты, надо изучать до переворотов);
* необходимо располагать специальным оборудованием: ковер, дорожка, маты, тренажеры.

**Партерные элементы**

Партерные элементы - это различные позы и движения в низких поло­жениях: седах, упорах, положениях лежа. Эти движения известны давно, но выделены они в отдельную структурную группу только в 1982 году в связи с их возросшей популярностью, и чтобы отделить их от акробатических элементов, количество которых в одной спортивной комбинации по эстетической гимнастикерегламентировано.

Классификация партерных элементов:

* седы: обычный, на пятках (ё), бедре, ноги врозь, углом;
* упоры: присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади;
* положения лежа: на спине, животе, боку;
* движения: повороты, переползания, перекаты.

**Ходьба, бег и танцевальные элементы**

Ходьба и бег - это различные виды передвижений, характеризующиеся своеобразными способами постановки ног на опору и положениями ног в безопорном положении. Различия в ходьбе и беге заключается в наличии или отсутствии полетной фазы: в ходьбе её нет, а в беге - есть.

Спортивные виды ходьбы: походный, строевой, гимнастический (с нос­ка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.

Спортивные виды бега: семенящий, колени вперед, колени назад, выбра­сывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной впе­ред, с поворотом.

Специфические виды ходьбы и бега: мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий.

Танцевальные элементы - это характерные шаги, позы, движения, сти­листические положения или движения рук и головы, заимствованные из народных, современных и историко-бытовых танцев. Они используются в качестве стилизующих и связующих движений при использовании соот­ветствующей танцевальной музыки и значительно обогащают выразитель­ные средства гимнасток.

Ходьба, бег и танцевальные элементы являются отличной школой дви­жений, средствами формирования многих важных эстетических качеств.

В обучении этим элементам обычно придерживаются следующего по­рядка:

* вначале изучаются движения ног, затем рук, и, наконец, их координация;
* вначале изучаются элементы, затем соединения и потом комбинации элементов по частям.

**7.2 Содержательно-организационное обеспечение процесса обучения элементам хореографии**

**Структура классического урока**

Классический урок состоит из нескольких разделов:

I) Exercice (экзерсис) - комплекс движений у станка, которые выраба­  
тывают силу ног, выворотность, эластичность мышц и устойчивость.

Ис­полняются движения ежедневно в определенной последовательности:

1. Demi и grand plie (дэми и гран плие).
2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандю-жэтэ).
3. Rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).
4. Battement fondu (батман фондю).
5. Battement frappe и battement double frappe (батман фраппэ и батман дубль фраппэ).
6. Rond de jambe en Г air (рон дэ жамб ан лер).
7. Petits battements sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэ-пье).
8. Battement relevelent и battement developpe (батман ролевэлян и бат­ман дэвлёппэ).
9. Grand battement jete (гран батман жэтэ).

II) Весь экзерсис переводится на середину зала (без опоры). Начинает­  
ся он с маленького (рабочего) adagio и заканчивается большим (танцеваль­  
ным) adagio.

Цель маленького adagio - проучивание и отрабатывание новых движе­ний, используемых впоследствии в большом adagio. При музыкальном раз­мере 4/4 оно может занимать от 4 до 8 тактов и, как правило, строится та­ким образом, что бы его можно было исполнить en deohrs ("туда") и en dedans ("обратно").

Большое adagio при музыкальном размере 4/4 занимает 12-16 тактов и строится только в одном направлении ("обратно" не исполняется). Главная цель большого adagio - развитие танцевальности и выразительности.

В первом классе adagio на середине - это различные сочетания позиций рук и положений корпуса. В дальнейшем adagio усложняется: включаются port de bras, вращения, прыжки par terr'Horo характера.

III) Allegro (от итал. - быстро, живо) - это прыжки различного характера  
от маленьких до больших.

**3.1.3. Позиции рук**

В классическом танце три позиции рук:

Первая позиция. Закругленные в локтях и запястьях руки со сближен­ными кистями подняты перед собой на уровне желудка.

Третья позиция. Изучается после того, как изучена I позиция: округлые руки наверху, над головой (чуть впереди).

Вторая позиция. Округлые руки открыты в стороны на уровне плеч (чуть покато). Это наиболее трудная позиция, учат ее по-разному: из I и из III позиций, но чаще из III. При проучивании II позиции из III руки немно­го приоткрываются наверх и, раскрываясь, опускаются ребром вниз до уровня II позиции. На II позиции рука должна стать как бы продолжением плеча, держится она верхней мышцей плеча, локоть смотрит в точку 5, ло­коть и мизинец составляют одну линию, запястье не должно быть "слома­но", оно также продолжает линию руки, плавно закругляясь. При проучива­нии II позиции из I руки начинают движение от пальцев и широко раскры­ваются друг от друга до уровня II позиции.

Помимо этих трех позиций руки могут также находиться в подготови­тельном положении. При этом они свободно опущены вниз с мягко закруг­ленными локтями и запястьями, кисти сближены, ладони обращены вверх, пальцы сгруппированы; руки не должны прикасаться к корпусу или слиш­ком отводиться вперед. Все остальные положения рук, существующие в классическом танце, - это производные от трех основных позиций.

Многие упражнения классического танца начинаются с предваритель­ного приоткрывания рук (или руки) в пониженную вторую позицию (так называемый "вздох рукой"). Это подготовка к упражнению, исполняется она на затакт, после чего руки (или рука) возвращаются в подготовительное положение.

Затакт - в музыке это ноты до первой тактовой черты, не образующие полного такта. При музыкальном сопровождении занятий - это вступи­тельные аккорды, вызывающие ощущение ожидания.

Грамотно работающие, хорошо поставленные руки, а также умение ими управлять сразу обнаруживают хорошую школу. Легкая, отзывчивая на каждое положение корпуса рука сделает любую позу живой, естественной и максимально выразительной. Кроме того, правильное положение рук поз­волит удержать равновесие на одной ноге.

**Структура народно-характерного урока**

Народно-характерный урок делится на три достаточно самостоятельные части:

1) Exercice (экзерсисе у станка. Народно-характерный экзерсис базиру­ется на движениях классического. Но если экзерсис в классике - это движе­ния у станка, которые вырабатывают силу ног, выворотность, устойчивость, развивают эластичность мышц, то цель народно-характерного экзерсиса, помимо вышеперечисленного, изучить и отработать основные элементы на­родных танцев, основные положения рук, корпуса, головы, а также в первом приближении познакомиться с народной музыкой. Поэтому в народно-ха­рактерном экзерсисе каждое движение исполняется под музыку какой-ли­бо определенной национальности, включает в себя элементы танца данной национальности, и, кроме того, уже у станка начинается работа над умени­ем передать характер народа, его темперамент, особенности его внутренне­го мира и душевного состояния.

Упражнения характерного экзерсиса включают в себя повороты стопы и бедер; удары стопой, каблуком, полупальцами; движения на присогнутых ногах; движения свободной стопой; резкие приседания, прыжки, скачки, подскоки; большое значение придается перегибам корпуса и различным port de bras (пор дэ бра). Упражнения у палки должны быть построены по принципу чередования движений (расслабление - напряжение, резкие -мягкие и т.д.). Существует определенная последовательность движений на­родно-характерного экзерсиса:

1. Demi и grand plie (дэми и гран плие).
2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандю-жэтэ).
3. Rond de jambe par terre и rond de pied (рон дэ жамб пар тэр и рон дэ пье).
4. Подготовка к "веревочке" и "веревочка".
5. Battement fondu (батман фондю).
6. Упражнения со свободной стопой и flic-flac (флик-фляк).
7. Выстукивание в русском характере.
8. Battement developpe (батман дэвлёппэ).
9. Выстукивание в испанском характере.

10. Grand battement jete (гран батман жэтэ).  
И. Port de bras (пор дэ бра).

1. Народно-характерные этюды на середине. Многие движения, изучен­ные ранее у станка, переносятся на середину зала, где они усложняются, и где к ним добавляются новые движения. На этой основе строятся неболь­шие танцевальные комбинации, которые занимают от 32-х до 64-х тактов музыки. Исполняются эти комбинации в характерах различных народнос­тей и называются этюдами. Основной задачей этюда является стремление передать в танце характер народа, его темперамент, особенности мироощу­щения. Большое внимание следует уделять правильной работе рук, так как именно руки придают многим движениям национальную окраску.
2. Народно-характерные танцы на середине. В данном случае танец -это большое, развернутое, законченное танцевальное произведение, в кото­ром могут быть задействованы как один исполнитель, так и несколько. В последнем случае танец включает в себя разнообразные рисунки и перест­роения. Кроме того, он может исполняться в парах. Танец может быть, как бессодержательным (народный танец в чистом виде), так и содержатель­ным (иметь фабулу). Разумеется, все перечисленные виды танцев исполня­ются под национальную музыку различных народов с использованием со­ответствующих характеру музыки движений и положений рук, ног, корпу­са, головы.

Все эти три части народно-характерного урока являются достаточно са­мостоятельными, и нередко при подготовке спортсменов специалисты при­меняют только одну из них. Однако начинать знакомить учеников с эле­ментами народно-характерных танцев следует, соблюдая определенный по­рядок: изучение народно-характерных этюдов и танцев на середине начинается после того, как проведена предварительная работа у станка. Движения у станка в данном случае являются своего рода подводящими упражнения­ми. По мере освоения всех трех частей народно-характерного урока можно оставить для регулярного использования только одну из них.

**Структура учебно-тренировочного занятия**

Учебно-тренировочное занятие принято делить на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть предполагает подготовку обучающихся к предстоящей работе. В основной части решаются главные учебно-тренировочные задачи занятия. Заключительная часть предназначена для плавного завершения занятия.

**Подготовительная часть занятия** эстетической гимнастикиобычно состоит из 4 фрагментов: танцевально-беговые упражнения, разминочные упражнения у опоры и на середине, равновесно-вращательная подготовка, прыжковая подготовка.

1фрагмент – упражнения по «кругу»:

1-я серия – спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени);

2-я серия – специфические формы ходьбы (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий);

3-я серия – танцевальные шаги, соединения и комбинации.

2фрагмент – упражнения у опоры и на середине:

4-я серия – общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»);

5-я серия – хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батманы тандю, жете, рон де жамб, пар тер, батманы фондю, фраппе и сутеню, девлопе и релеве лян, гран батман жете.

3фрагмент – упражнения на середине:

6-я серия – упражнения для рук: классические, специфические, народно-характерные, современные;

7-я серия – специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления);

8-я серия – упражнения в равновесии;

9-я серия - повороты на одной и двух;

10-я серия – соединение наклонов, равновесий, поворотов, воли и взмахов.

4фрагмент – прыжки:

11-я серия – упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки);

12-я серия – амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, кольцом и др.)

13-я серия – прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные);

14-я серия – прыжковые соединения;

15-я серия – соединения прыжков с другими движениями.

Примечание: 14 и 15 серии можно проводить с предметами.

**Основная часть состоит** из 2-3 фрагментов, в зависимости от намеченных видов многоборья или основных задач урока.

5фрагмент – первый вид многоборья: специально-двигательная подготовка, «предметный блок» (школа предмета), изучение и совершенствования техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом.

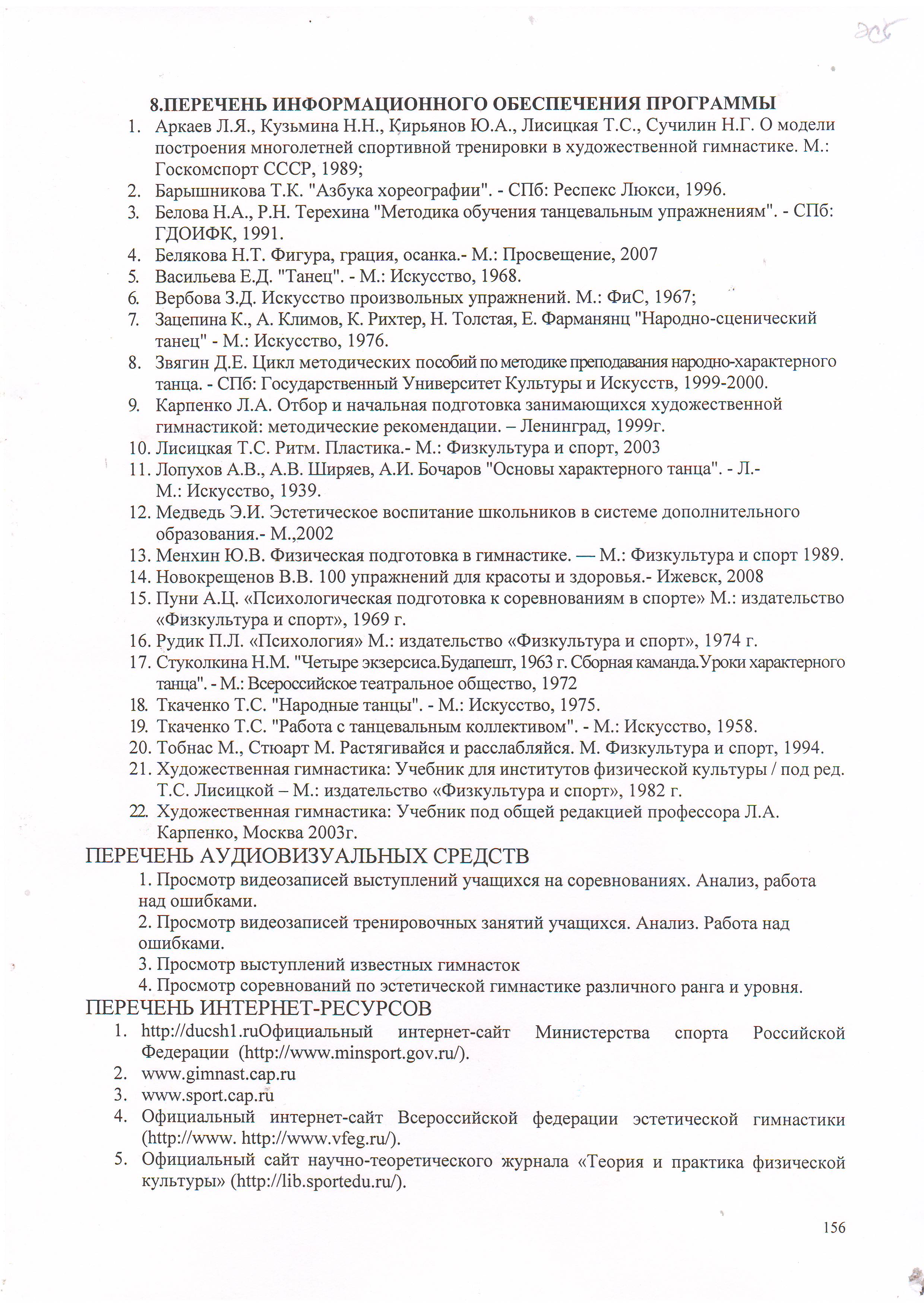
6фрагмент – второй вид многоборья: изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и композиций.

**Заключительная часть** обычно включает физическую подготовку в виде комплексов или круговой тренировки для гимнасток среднего и старшего возраста. Для младших гимнасток применяют игровое завершение с применением музыкальных и подвижных игр.

7фрагмент – общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.)

8фрагмент – музыкально-двигательная подготовка: задания на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация.

9фрагмент – подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

**

*Приложение*

**Индивидуальная карта спортсмена**

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата и место рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Год, месяц начала занятия спортом\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, избранным видом спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спортивная школа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Спортивное общество\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Город, республика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Дата обследования** |  |  | **Физическое развитие** | |  |  |  | **Заключение врача** |
| **Учебные группы,** | **Рост, см** | **Масса тела, кг** | **Длина стопы, см** | **Сила сгибателей кисти, кг** | **ЖЕЛ** | **МСК** | |
| **год обучения** | **мл/мин** | **мл/мин/кг** |
| Исходные данные при зачислении в ДЮСШ, СДЮШОР |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Этап начальной подготовки:  1-й  2-й  3-й |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочный этап:  1-й  2-й  3-й  4(5)-й |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Этап спортивного совершенствования |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Дата обследования** | **Физическая подготовленность** | | | | | **Тренировочная** | | Лучшие спортивные результаты |
|  | **Общая** | | | | **Специальная** | **и соревновательная деятельность** | |
| **Этапы и годы обучения** | **Бег на 30 м, с** | **Прыжок в длину с места** | **Челноч­ный бег 3x10 м, с** | **Сгибание**  **и разгибание рук**  **в висе, кол-во**  **повторений**  **(юноши)** |
| Количество | |
| тренир.  дней/  занятий | соревноват.  дней/  стартов |
| Исходные данные при зачислении в ДЮСШ,  СДЮШОР |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| НП:  1-й  2-й 3-й |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УТ: 1-й  2-й  3-й  4(5)-й |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| СС:  1-й  2-й |  |  |  |  |  |  |  |  |  |