Сыщикова Наталья Алексеевна

МОУ ДОД "ДЮСШ" г.Луга

Тренер-преподаватель по художественной гимнастике

**Комплекс специальной физической подготовки (СПФ) по художественной гимнастике для групп начальной подготовки**

**Пояснительная записка.**

Современная художественная гимнастика характеризуется стремительным ростом сложности исполняемых элементов и соревновательных композиций, высокими требованиями к физическим качествам спортсменок, жестко регламентированными правилами соревнований.

Основополагающим видом подготовки спортсмена, определяющим спортивный результат, является техническая подготовка, фундамент которой составляет физическая подготовка. Такие современные направления как снижение возрастной специализации, опережающие темпы роста технического мастерства в художественной гимнастике, побуждают тренеров обращать особое внимание на все виды физической подготовки - ОФП, СФП.

По Матвееву, Н.Г.Озолину, В.Ю.Верхошанскому: физическая подготовка – это часть подготовки, направленной на укрепление органов и систем организма, повышающих функциональные возможности и развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и т.д) с одновременным улучшением способности координировать движения, проявлять волевые качества, совершенствовать технику выполнения специфических движений.

В настоящее время физическую подготовку (ФП) принято делить на общефизическую (ОФП) и специально-физическую (СФП).

ОФП предполагает разностороннее комплексное воздействие упражнений на организм спортсмена, совершенствования необходимых для достижения высоких спортивных результатов; совершенствование его двигательных качеств и через них создание «функциональной базы» общего характера, оздоровление организма, создание условий для активного отдыха..

Н.Г.Озолин (1988 г.), излагая структуру системы спортивной подготовки, Д.В.Верхошанский (1989 г.), освещая вопросы СФП, отмечают тот факт, что чем выше работоспособность спортсмена, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним адаптируется и достигает более высокого уровня мастерства и развития двигательных качеств. Необходимо учитывать важную роль в ОФП упражнений глобального по своему воздействию (бег, плавание, спортивные игра, кросс), заставляющих работать все органы. Весьма важно через ОФП укреплять «слабые места» в организме, повышать функциональные возможности «отстающих» органов и систем.

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

Таким образом, ОФП готовит по всем «направлениям» фундамент для следующих ступеней ФП – СФП.

Специальная физическая подготовка призвана решать задачи построения специального фундамента, укрепления организма в соответствии с особенностями избранного вида спорта, совершенствования координации функциональной деятельности организма, закрепления и экономизации техники движений, а также совершенствования других компонентов спортивной подготовленности соответственно желаемой модели.

Для успешной подготовки спортсмена необходимы ежедневные тренировки по СФП. Однако физическая нагрузка должна быть такой, чтобы гимнастки полностью восстанавливались к следующему тренировочному дню. Поэтому тренировка должна соответствовать возможностям спортсмена. В связи с этим рекомендуется в первые 2-3 недели занизить интенсивность и объем, а в дальнейшем повышать и установить на требуемом уровне.

Можно разработать несколько вариантов микроциклов, которые затем варьируются в зависимости от решаемых задач.

В сложно-технических видах спорта, к которым относится художественная гимнастике, возможно сочетать все виды физической подготовки в едином процессе (в мезоциклах, в микроциклах, тренировочном дне и тренировочном занятии). Вместе с тем, в начале учебно-тренировочного года необходимо больше времени отводить ОФП, которая проводится со значительной интенсивностью 50-60%, несколько меньше СФП 40-50%. К соревновательному периоду все меняется: ОФП 15-20%, СФП 80-85%.

В данной методической разработке представлен комплекс СФП для детей 6-9 лет групп начальной подготовки.

В связи с необходимостью использования разноструктурных элементов, требующих повышенного уровня развития статического и динамического равновесия, в содержании СФП был сделан акцент на совершенствовании вестибулярной подготовки и функции равновесия. Выявлено, что именно эти качества (наряду с координацией и специальной выносливостью) в наибольшей степени способствуют качественному выполнению соревновательных программ.

Эффективность предлагаемых средств и методических приемов оценивалась на основе ежемесячных контрольных тестов, а также по результатам экспертных оценок, полученных на соревнованиях.

**Комплекс СФП для групп начальной подготовки 1 года обучения (6-7 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Описание упражнения | Кол-во повторов и счет | Организационно-методические рекомендации |
| 1 | ИП - стоя ноги вместе, руки на талии.  1-2 подъем на полупальцы  3-4 опускание на пятки | 8 раз | Во время выполнения упражнения ноги должны быть прямыми, пятки вместе. Следить за тем, чтобы не было излишнего прогиба в спине.  Упражнение можно выполнять с разным положением рук: 1) в стороны, 2)в замок за спиной, 3) вверх, 4) за головой, 5) на талии. |
| 2 | ИП- тоже  Стойка на полупальцах | 8 счетов | После усвоения упражнения, можно добавить работу руками. Например волны, взмахи и т.п. |
| 3 | И.п. стоя ноги вместе, руки вверх.  Волна вперед  1 – выполнить полуприсед, скруглить спину (закрыться)  2 – подать таз вперед, руки опустить к ногам  3 – выпрямляя колени выполнить наклон назад, руки перевести к голове  4 – вернуться в ИП | 4 раза | Движение выполняется плавно, без рывков. Во время выполнения полуприседа, копчик направлен вниз и под себя, подбородок тянется к груди. Во время прогиба назад, следить за положением таза, он не должен быть отставлен назад.  Возврат в ИП выполняется от груди, тело одновременно с руками. |
| 4 | ИП – стоя ноги вместе, руки в стороны  1 – одну ногу поднять в положение «пассе», носок у колена  2-3 – задержать это положение  4 – опустить ногу в ИП  Упражнение повторить с другой ноги | 4 раза | Во время выполнения упражнения, следить за постановкой корпуса и натянутостью ног и рук. Носочек поднятой ноги должен быть натянут, не вылезать назад за колено, пятка тянется к опорной ноге. |
| 5 | ИП – сед на пальцах, опираясь руками в пол, колени подтянуты к груди.  1-2 - выпрямит правую ногу вверх  3-4 – вернуть в ИП  5-8 – повторить с другой ноги | 8 раз | В ИП пятки и колени вместе, ладони прижаты к полу, спина прямая, 7й шейный позвонок тянуть вверх, колени тянуть к груди.  Во время выполнения упражнения, следить чтобы нога была выворотная и дотянуть до конца. Опорная стопа не должна заваливаться в бок. |
| 6 | ИП – сидя на полу, спина прямая, руки на полу рядом с тазом, ладони прижаты к полу.  1-8 – сильно натянуть ноги, носочки тянуться к полу. Зафиксировать это положение | 3 раза | После освоения упражнения рекомендуется поменять положение рук на талию или в стороны, добавить волны, ноги развернуть в 1 классическую позицию.  Во время выполнения упражнения необходимо убедиться что ноги натянуты максимально, колени прижаты к полу, пятки от пола должны оторваться, а пальцы ног тянуться к полу. Ахиллово сухожилие должно быть твердым. Спина во время выполнения упражнения должна быть прямая, плечи опущены. |
| 7 | ИП – тоже, что и в предыдущем упражнении.  1-2 – стопы натянуть на себя  3-4 – стопы натянуть от себя | 16 раз | Рекомендации такие же, что и при выполнении предыдущего упражнения.  Во время положения стоп на себя пятки должны подняться еще выше от пола. |
| 8 | ИП – тоже, что и в предыдущем упражнении  1-4 – выполнить наклон к ногам волной от живота  5-8 – вернуться в ИП волной от спины | 4 раза | Во время выполнения упражнения ноги должны быть сильно натянуты, ладони остаются на полу |
| 9 | ИП – сидя, ноги вместе, руки вверх  1 – выполнить складку с ногами, руки пола не касаются  2-7 – зафиксировать самое низкое положение  8 – вернуться в ИП | 3 раза | Во время выполнения упражнения следить за тем чтобы ноги оставались натянутыми, а спина прямая, плечи не должны задираться к ушам. Позвоночник от копчика вытягивать вперед, не сгибать шейный отдел позвоночника. |
| 10 | ИП – сидя ноги вместе, руки в стороны  1 – согнуть правую ногу, взяться руками за пятку  2 – выпрямить ногу  3-7 – тянуть ногу к плечу  8 – вернуться в ИП  Выполнить упражнение с другой ноги | По 2 раза с каждой ноги | Во время выполнения упражнения следить, чтобы спина оставалась прямая, а нога выворотная. Ногу необходимо выпрямлять полностью. |
| 11 | ИП – тоже  1 – поднять ногу как можно выше  2-8 – зафиксировать  9-16 – выполнить 8 подъемов второй ногой в положение угла к ранее поднятой ноге  Выполнить упражнение с другой ноги | 32 счета | Спина прямая. Ноги выворотные от бедра. |
| 12 | ИП – сидя, ноги согнуты и разведены в стороны («бабочка»)  1-8 – тянуть колени к полу  9-16 – выполнить наклон вперед | 16 счетов | Спина прямая. |
| 13 | ИП – тоже  1 – взять правой рукой одноименную ногу за пятку  2 – выпрямит ногу в сторону и за плечо  3-8 – тянуть ногу за плечо  9-16 – держать ногу за плечом без помощи руки | 16 счетов | Не заваливаться в сторону. Нога выворотная. Спина прямая. |
| 14 | ИП – сидя, ноги врозь «в шпагат», руки вверх  1-7 – наклон вправо к ноге  8 – вернуться в ИП  9-15 – наклон влево  16 – вернуться в ИП  17-32 – наклон вперед | 32 счета | Ноги натянуты. Руки и корпус в одну линию. |
| 15 | ИП – лежа на животе, ноги в поперечный шпагат, руки вперед , голова на лоб  1-2 – согнуть правую ногу  3-4 – согнуть левую ногу  5-6 – выпрямит правую ногу  7-8 – выпрямить левую ногу  Повторить 4 раза | 32 счета | Стопа все время натянута, ноги выпрямлять до конца. |
| 16 | ИП - лежа на животе, ноги в перевернутой «бабочке» - «лягушка», руки вперед, голова на лоб  1-16 – растягивать «лягушку» | 16 счетов | Таз и пятки тянуть к полу. |
| 17 | ИП – тоже  1-4 – плавно прогнуться назад  5-8 – вернуться в ИП  Повторить 4 раза | 32 счера | Таз держать на линии с коленями. Прогиб грудью вверх. Плечи опущены. |
| 18 | ИП – тоже, но руки в замок  1-16 – приподняв корпус выполнить 16 раскачиваний в стороны, локтем касаясь колена. | 16 счетов | Ноги от пола не отрывать. |
| 19 | ИП – лежа на животе, ноги в 1-ой позиции, стопы натянуты, руки вперед, голова на лоп  1-2 – стопы натянуть на себя  3-4 – оттянуть в ИП  Повторить 8 раз | 32 счета | Таз не отставлять назад. Пятки тянуть к полу. |
| 20 | ИП – тоже  1-8 – выполнить 8 подъемов ногой назад на 45 градусов, с небольшой фиксацией в верхней точке  9-16 – выполнить упражнение с другой ноги | 16 счетов | Акцент вверх. Ноги выворотные. |
| 21 | ИП – лежа на правом боку, голова лежит на правой руке, левая перед собой в упор  1-8 – выполнить 8 подъемов правой ногой в строну на 45 градусов, с фиксацией в верхней точке | 8 счетов | Акцент вверх. Ноги выворотные. |
| 22 | ИП – тоже, но на левом боку  1-8 – выполнить 8 подъемов в сторону на 45 градусов, с фиксацией в верхней точке | 8 счетов | Акцент вверх. Ноги выворотные. |
| 23 | ИП – лежа на спине, руки в стороны, ноги в 1-ой позиции  1-8 – выполнить 8 подъемов ногой вперед на 45 градусов, с фиксацией в верхней точке  9-16 – тоже, с другой ноги | 16 счетов | Акцент вверх. Ноги выворотные. |
| 24 | ИП – лежа на спине, руки в стороны  1-15 – ногу вверх, взять двумя руками, тянуть на себя «в шпагат»  16 – ИП  17-32 – тоже с другой ноги | 32 счета | Колени прямые. Таз лежит ровно, ноги – выворотно от бедра |
| 25 | ИП – тоже  1-16 – выполнить 16 махов ногой в шпагат  17-32 – тоже с другой ноги | 32 счета | Ноги выворотные от бедра. На максимальной амплитуде. |
| 26 | ИП – тоже  1-2 – поднять ногу вверх, в шпагат  3-4 – отвести ногу в сторону в шпагат  5-6 – вернуть вверх, в шпагат  7-8 – вернуть в ИП  9-16 – повторить с другой ноги  Все упражнение повторить 4 раза | 32 счета | Ноги выворотные от бедра. На максимальной амплитуде. |
| 27 | ИП – лежа на боку  1-16 – выполнить 16 махов в сторону в шпагат  17-32 – тоже на другом боку и с другой ноги | 32 счета | Ноги выворотные от бедра. Ногу за плечо. |
| 28 | ИП – лежа на спине, руки в стороны, ноги вверх в 1 позиции  1-2 – стопы на себя  3-4 – стопы оттянуть  5-6 – ноги опустить вперед не касаясь пола  7-8 – вернуть в ИП  9-16 – повторить | 16 счетов | Ноги прямые. Спину не прогибать. |
| 29 | ИП – тоже  1-2 – отвести ногу в сторону  3-4 – в ИП  5-6 – отвести другую ногу в сторону  7-8 – вернуть в ИП  Повторить 8 раз | 64 счета | Ноги выворотные. Таз не сворачивать и не отрывать от пола. |
| 30 | ИП – тоже, стопы на себя  1-2 – опустить ногу вперед, не касаясь пола  3-4 – вернуть в ИП  5-6 – опустить другую ногу  7-8 – в ИП  Посторить 8 раз | 64 счета | Ноги выворотные максимально натянуты. В спине не прогибаться. |
| 31 | ИП – на спине, поднять правую ногу вверх  1-8 – выполнить 8 подъемов туловища к ноге, руки через верх – вперед  9-16 – тоже с другой ноги | 16 счетов | Спина прямая. Максимальная амплитуда каждый раз. |
| 32 | ИП – лежа на спине  1-2 – выход в стойку на лопатках, руками подхватить поясницу  3-4 – в ИП  Повторить 8 раз | 32 счета | Ноги не сгибать. В стойке плечи, таз и ноги в одну линию. |
| 33 | ИП – лежа на спине, руки вдоль тела  1-8 – прогнуться, задержать  Повторить 3 раза | 24 счета | Таз поднять как можно выше. |
| 34 | ИП – лежа на животе, руки вперед, голова на лоб  1-2 – прогнуться назад  3-4 – в ИП  Повторить 8 раз | 32 счета | Прогибаясь – руки вверх. Ноги вместе и от пола не отрывать. |
| 35 | ИП – тоже  12- прогнуться назад  3-6 – задержать прогиб  7-8 – в ИП  Повторить | 16 счетов | Прогибаясь – руки вверх. Ноги вместе и от пола не отрывать. |
| 36 | ИП – тоже  1-2 – прогнуться назад, сгибая ноги «рыбка»  3-6 – зафиксировать, увеличивая прогиб  7-8 – в ИП  Повторить 2 раза | 16 счетов | Ноги вместе, пятки тянутся к голове. Плечи опущены. |
| 37 | ИП – стоя на коленях, руки вверх  1-2 – наклон назад  3-6 – зафиксировать наклон, увеличивая прогиб  7-8 – в ИП  Повторить 2 раза | 16 счетов | Ноги вместе, бедра вертикально. Таз точно над коленями. Подъем из наклона – тело поднимается вместе с руками. |
| 38 | ИП – сидя на продольном шпагате, руки на полу  1-4 – прогиб назад  5-8 – наклон вперед  Повторить 4 раза  Тоже с другой ноги | 64 раза | Таз не скручивать. Наклон и прогиб к ноге, а не в сторону |
| 39 | ИП – упор присев  1-2 – через бок перейти в мост  3-6 – держать мост  7-8 – через бок в ИП  В обе стороны по 2 раза | 32 счета | Движение плавные. Мост фиксировать с прямыми руками. |
| 40 | ИП – упор присев  1 – выпрямляя опорную ногу, мах прямой ногой в шпагат  2 – в ИП  3-4 – с другой ноги  Повторить по 8 раз с каждой ноги | 16 счетов | Ноги выпрямлять полностью. Амплитуда максимальная. |

**Заключение**

Для организации контроля за уровнем ОФП и СФП наиболее целесообразным является метод организации соревнований по ОФП и СФП, и контрольных нормативов.

Общий вид организации соревнований и контрольных норм:

1. Тесты на силу мышц рук, ног, брюшного пресса, спины
2. Нормативы на равновесие
3. Нормативы на гибкость
4. Тесты на прыгучесть
5. Тесты на скоростно-силовые качества и т.д.

Тренер или судья оценивают гимнастку по 10-и бальной системе то или иное физическое качество. Данные вносятся в заранее подготовленный протокол. Тренер, исходя из результатов соревнований, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для корректировки тренировочного процесса, индивидуальной работы гимнастки и самостоятельной подготовки спортсменки. Нормативы подбираются, исходя из уровня подготовки, разрабатываются тренерским коллективом ДЮСШ или из руководящих нормативных документов.

**Список литературы:**

1. <http://bmsi.ru/doc/321c952f-2f3d-4300-ad20-1bbbf8e8f99f> - [Винер А.](http://bmsi.ru/authors/3442be10-73d8-4ffa-9cbb-5d793dbea850), [Терехина Раиса Николаевна](http://bmsi.ru/authors/560f3f1c-2b7e-42c3-ae09-c0eb0ff31428). Интегральная подготовка в художественной гимнастике./Журнал [Теория и практика физической культуры](http://bmsi.ru/source/f8b8cdb2-522f-4ac7-a09a-11f95b914b30).№[10 () 2006, 21 сентября 2006](http://bmsi.ru/issue/a1ccb345-f85c-4fd2-a7c0-aef8065a317b)
2. Аганянц Е.К., Демидов Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей. Краснодар. Куб ГАФК, 1999, 7 С.
3. [Алабин В.Г.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D0%BD%20%D0%B2) [Координация и методика ее совершенствования](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BA%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B5%D0%B5%20%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B5%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F). Учебно-методическое пособие. - Харьков: ХаГИФК, 1999. - 38с.
4. Алпацкая, Е. В. Возрастное влияние координационных способностей на формирование основных двигательных умений и навыков детей 4 – 6 лет : автореф. дис. канд. пед. наук / Алпацкая Е. В. – М., 2003. – 22 с.
5. Байер В.В. Составления тренировочных комбинаций на различные виды координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки в художественной гимнастике (на примере упражнений с булавами) / В.В. Байер, А.Я. Муллагильдина //Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2004. – № 2.- с. 31 –36.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1988, - 320 С.
7. Винер. И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике : автореф. дис. канд. пед. нук / Винер И.А. - С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2003. - 20 с.
8. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие. Москва, 2001 г., 52 С.
9. Дворкин Л.С. Основы теории и методики спорта. – Краснодар.: Куб ГАФК, 1995.
10. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика. Учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры. Москва, 2003 г., 382 С.
11. Карпенко Л.А. //Методика тренировки, занимающихся художественной гимнастикой. – Л. – ГДО ИФК, 1999, 33 С.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физическая культура и спорт, 1977, 577 С.