**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Современная программа Олимпийских игр насчитывает более 50 видов спорта.

Но только один из них – художественная гимнастика – подарена миру Россией, и не просто Россией, а Санкт-Петербургом, и непросто Санкт-Петербургом, а Академией физической культуры имени П.Ф.Лесгафта (Л.А. Карпенко,1999).

Говоря об особенностях художественной гимнастики, не возможно не упомянуть о её истоках.

Художественная гимнастика относительно молодой вид спорта, однако, её корни уходят в глубину.

Ещё в античном мире танцы, физические упражнения под музыку применялись для развития хорошей осанки, походки, пластичности движений, наконец, силы и выносливости (Т.С.Лисицкая, 1987).

Большое влияние на развитие гимнастики оказала система Франсуа Дельсарта, который попытался установить определённую взаимосвязь между эмоциональными переживаниями человека и его жестами, мимикой.

Повышенный интерес к гимнастике был вызван также возникновением школы ритмической гимнастики, основанной Жаком Далькрозом в 1910 году. Ритмическая гимнастика Далькроза развивала музыкальность, ритмичность,

Художественная гимнастика относится к числу наиболее технически материалоемких видов спорта. По ходу становления спортивного мастерства гимнасткам необходимо освоить большой объем разнообразных двигательных действий: без предметов и с предметами, хореографических, акробатических и пр.

Упражнения с предметами являются основой квалификационной программы по художественной гимнастике (И.А.Степанова, 1996).

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания воспитанников.

**Цели**

Создание условий для организации досуга детей, подростков и молодежи по месту жительства, развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма, пробуждение интереса воспитанников к деятельности в области физической культуры и спорта, посредством занятий гимнастикой. Формирование специальных знаний и умений у воспитанников на всех этапах обучения. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

**Задачи**

* формирование у воспитанников установки на здоровый образ жизни, профилактика негативных зависимостей;
* научить подчинять личные интересы интересам коллектива, уважать своих партнеров и противников, сознательной дисциплине;
* дать необходимые базовые знания в области раздела физической культуры и спорта – гимнастики;
* научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
* научить заниматься индивидуально и в коллективе.
* развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость и гибкость.
* развивать двигательные способности;
* формировать основные психологические качества необходимые для тех, кто занимается гимнастикой;
* формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
* формировать культурно-гигиенические навыки;
* воспитывать чувство патриотизма;
* способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
* воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку;
* воспитывать умение подчинять личные интересы интересам коллектива;
* воспитывать, уважение к своим партнерам и противникам;
* пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а так же профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Возраст занимающихся - от 5 до 30 лет.

Художественная гимнастика – ациклический, сложно координированный вид спорта. Поэтому в отличие от других видов спорта, имеющих два компонента физической подготовки, в художественной гимнастике их пять:

* Общефизическая
* Специально – физическая
* Специально – двигательная
* Функциональная
* Реабилитационно – восстановительная

Художественная гимнастика – многоплановый вид спорта и разные упражнения требуют как разных физических качеств, так и разных уровней их проявления. Особо выделить можно только два качества, развивать которые необходимо до максимально возможного уровня – это координация и гибкость.

Техническая подготовка – это процесс формирования техники движений и совершенствование ее до возможно высокой степени. В процессе технической подготовки решаются задачи по приобретению необходимых для успешной соревновательной деятельности знаний, двигательных умений и навыков.

Техническая подготовка является основной в подготовке, как юной гимнастки, так и гимнастки высокого класса. За 1,15 – 1,30 мин своего упражнения, выполняемого под музыку, гимнастка должна показать всю свою техническую подготовку. Поэтому музыкально – двигательная подготовка является необходимым компонентом в технической подготовке гимнастки.

Широкая гамма выразительных средств художественной гимнастики постигается уже на этапе начальной подготовки, благодаря музыкально – ритмическому обучению. Положительное влияние музыки проявляется в улучшении двигательной реакции, развитии музыкальных способностей, накоплении знаний. Музыка активизирует волевые усилия, вызывает сильные эмоциональные переживания и стремление к творчеству (Л.Кечеджиева,1985).

Одной из главных задач начального обучения в художественной гимнастике является формирование универсальных навыков владения предметами на основе базовой системы движений (Т.С.Лисицкая, 1982; Л.А.Карпенко, 1998; Н.А.Овчинникова, Е.В.Бирюкова, 1990). Художественная гимнастика – вид спорта, наиболее полно соответствующий особенностям женского организма. Удовлетворяя врожденное стремление к танцу, пластике и грациозности, художественная гимнастика способствует также нормальному развитию и функциональному совершенствованию девочек. Эти специфические особенности художественной гимнастики определяют содержание, программный материал и методическую последовательность обучения детей (Л. Кечеджиева, 1985).

Хореография в настоящее время стала неотъемлемой частью подготовки спортсменов во многих видах спорта, т.к. она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся. Хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Именно в процессе занятий хореографией спортсмен ближе соприкасается с искусством. У занимающихся воспитывается правильное понимание красоты движений, способность передавать в них определённое эмоциональное состояние, различные настроения, переживания, чувства.

Понятие «хореография» включает в себя все, что относится к искусству танца классического, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств.

Следует учитывать постоянный дефицит времени, с которым приходится сталкиваться хореографу в спорте. Дефицит времени в подготовке гимнасток, большой объём разнохарактерных движений предъявляет особые требования к методике проведения урока хореографии, к выбору средств и методов подготовки (Н.Н. Венгерова, О.С.Фёдорова,2000).

Программа спортивных выступлений индивидуальна для каждого участника соревнования, к выступлениям гимнастки предъявляются высокие требования.

Совершенно естественно, что каждая девочка имеет свой потенциал и свой внутренний мир. В художественной гимнастике девочки выполняют 6 упражнений: без предмета, со скакалкой, с обручем, с мячом и с лентой. Это великолепная возможность показать гимнастку с различных сторон и помочь ей раскрыть свой творческий потенциал.

На занятиях применяют фронтальный, групповой методы и метод индивидуальной организации.

Фронтальный метод чаще всего используется в подготовительной и заключительной частях урока. Одинаковое задание может выполняться:

а) одновременно всеми занимающимися, б)одновременно в группах, отделениях, в) поочередно (по одному, по два и т.д.) с паузами или потоком.

Групповой метод характеризуется разделением занимающихся на несколько групп и выполнением каждой группой «своих» заданий по указанию тренера с помощью подготовленного актива занимающихся. Задания могут выполнятся (Рис.2): а)одновременно всей группой и б) поочередно.

Главная положительная сторона группового метода в том, что он

позволяет тренеру уделять избирательное внимание занимающемся, выполняющим сложные упражнения. Занимающиеся распределяются по группам с учетом уровня физической подготовленности. Л.П.Матвеев, А.Д.Новиков(1976)

Иногда фронтальный , а чаще групповой методы сочетаются с общими и индивидуализированными дополнительными заданиями.

Если дополнительные задания не унифицированы для всех занимающихся, а даются каждому индивидуально, то они приобретают характер индивидуальных заданий, которые являются начальной ступенью метода индивидуальной организации деятельности занимающихся. Этот метод характеризуется постановкой различных заданий перед отдельными занимающимися или перед каждым спортсменом.

Организационно-методической основой последовательности работы и дозирования нагрузок в уроке Л.П.Матвеев и А.Д.Новиков предлагают «линейный» либо «круговой» способы построения его структурных компонентов. Известно, что при «линейном» способе различные виды деятельности, заданные в тренировочном занятии, составляют относительно самостоятельные его компоненты, которые следуют друг за другом без возращения к ним.

К вопросам о «круговой» тренировке обратимся к И.А.Гуревичу (1985), который тщательно изучил этот вопрос.

Воздействие физических упражнений тесно связано с деятельностью мышц, органов чувств, внутренних органов, коры головного мозга.

В физическом воспитании применение круговой тренировки дает возможность самостоятельно приобретать знания развивать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки, позволяет добиться высокой работоспособности организма.

И.А. Гуревич подчеркивает, что круговая тренировка приучает учащихся к самостоятельному мышлению, развитию физических способностей, вырабатывает алгоритмы двигательных действий, близких по своей структуре к спортивной или производственной деятельности. Очень существенным является то, что она позволяет обеспечить индивидуализацию обучения и воспитания, эффективно использовать время, планируемое на физическую подготовку.

В процессе внедрения круговой тренировки тренер дает занимающимся конкретную программу действий, контролирует ее выполнение, производит оценку выполненной программы, при необходимости исправляет, уточняет отдельные упражнения или регламентирует действия занимающихся. Занимающиеся в свою очередь получают задание, осмысливают его, выполняют, качество их работы оцен6ивается устно или письменно.

Переработка материала занятий по созданию модели физической подготовки с помощью круговой тренировки будет успешной тогда, когда тренеру хорошо известны уровень и степень физического развития и подготовленности занимающихся. Одна из важнейших задач преподавателя должна заключаться, с одной стороны, в моделировании специальных комплексов и выработке алгоритмического предписания для их выполнения, а с другой, в умении организовать самостоятельную деятельность учащихся и управлять ею на занятиях.

В круговой тренировке под алгоритмическим предписанием понимается строгое выполнение конкретных упражнений, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих быстрое развитие двигательных качеств за относительно короткий промежуток времени. И.А. Гуревич (1985г.)

Для средств специальной физической подготовки Ю.В Верхошанский предлагает «повторный», «повторно-серийный», «интервальный» и, по его мнению «круговой» метод является вариантом «интервального».

Повторный метод предусматривает выполнение упражнения с высоким уровнем той или иной качественной характеристики движения (например, скорости, величины усилия) Поэтому общее количество повторений упражнения регламентируется моментом заметного снижения эффективности движения в связи с развивающимся утомлением. Пауза отдыха между повторениями должна быть достаточной для восстановления работоспособности организма до такого оптимального состояния, при котором возможно качественное выполнение упражнения. В системе подготовки спортсмена повторный метод реализует, как правило, развивающую направленность тренирующих воздействий на организм и повышает текущий уровень его функциональных возможностей.

Повторно-серийный метод характеризуется многократным повторением одного и того же или близких по своей тренирующей направленности

упражнений. Отличительные черты этого метода - субмаксимальная интенсивность работы и объемная нагрузка. Организационно повторно-серийный метод предусматривает несколько выполнений упражнения с оптимальными паузами отдыха (серия), которые повторяются несколько раз. Между сериями пауза отдыха более продолжительна. Метод преимущественно используется для активации морфологических перестроек в организме, увеличения запасов энергетических субстратов и развития адаптационных реакций, стабилизирующих организм на новом функциональном уровне.

Интервальный метод предусматривает повторную работу в режиме максимальной или субмаксимальной интенсивности с регламентированными паузами отдыха. Режим работы определяет мощность функционирования механизмов ее энергообеспечения, а пауза - полноту текущего восстановления энергетических ресурсов и работоспособности между повторными работами. Тренирующая направленность метода регулируется как интенсивность и длительностью работы, так и продолжительностью паузы отдыха. Метод способствует повышению мощности и емкости механизмов энергообеспечения мышечной деятельности и применяется преимущественно для развития специфической выносливости.

**Ожидаемые результаты**

Воспитанники будут знать:

* что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
* культурно-гигиенические правила;
* правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
* как правильно распределять свою физическую нагрузку;
* правила игры в футбол и мини-футбол;
* правила проведения соревнований;
* как заниматься индивидуально и в коллективе.

Воспитанники будут уметь:

* провести специальную разминку для футболиста;
* овладеют основами техники и тактики футбола;
* овладеют основами судейства в футболе;
* смогут составить график соревнований и определить победителя;
* подчинять личные интересы интересам коллектива;
* заниматься индивидуально и в коллективе.

Разовьют следующие качества:

* морально-волевые;
* улучшат координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, скорость, выносливость, психологическую устойчивость;
* улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
* повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера.

**Способы проверки результативности**

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за воспитаннками и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Проведение соревнования. Соревнования - важная часть тренировочного процесса. В соревнованиях определяется подготовка воспитанника физически, тактически и технически, закаляется воля.

**Тематический план при нагрузке 1 ставка**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Название тем** | **1 год обучения** | | | **2 год обучения** | | | **3 год обучения** | | |
| **теория** | **практика** | **Всего** | **теория** | **практика** | **Всего** | **теория** | **практика** | **всего** |
| 1 | Теоретические сведения | 20 | - | 20 | 20 | - | 20 | 20 | - | 20 |
| 2 | Общефизическая подготовка | 16 | 104 | 120 | 6 | 86 | 92 | 6 | 86 | 92 |
| 3 | Специально-физическая подготовка | 16 | 124 | 140 | 16 | 114 | 130 | 16 | 114 | 130 |
| 4 | Специально-двигательная  подготовка | 16 | 84 | 100 | 6 | 74 | 80 | 6 | 74 | 80 |
| 5 | Функциональная  подготовка | 18 | 102 | 118 | 10 | 150 | 160 | 10 | 150 | 160 |
| 6 | Реабилитационно – восстановительная | 18 | 102 | 120 | 21 | 100 | 121 | 6 | 100 | 106 |
| 7 | Соревнования | - | 30 | 30 | - | 45 | 45 | - | 60 | 60 |
|  | Общее количество  часов в год | 102 | 546 | **648** | 79 | 569 | **648** | 64 | 584 | **648** |

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Анастази А. Психологическое тестирование. М.: Педагогика, 1982.
2. Архипова Ю. Исследование специальных способностей гимнасток к манипулятивной деятельности с предметами / Архипова Ю., Карпенко Л. // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. Конгр. - М., 1998. - Т.1. - С.251-253
3. Бирюк Е.В. Художественная гимнастика.-К.:Рад.школа,1981.102с.,ил.-Библиогр.:с.101.
4. Венгерова Н.Н., Фёдорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно-координированныхвидах спорта. Учебно-методическое пособие,1 часть.СПб,2000.
5. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1967.
6. ВишняковаС.В., Солопов И.Н.,Зомов Б.М. Совершенствование функциональных возможностей спортсменок на начальных этапах подготовки в художественной гимнастике: Учебно-методическое пособие. -Волгоград.:ВГАФК,1998.-56с.
7. .Гимнастика: Учебн. для. студ. высш. пед. учебн. заведений/ М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ре. обучения упражнениям художественной гимнастики. Учебно-методическое пособие / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта – СП б., 2002.
8. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие / СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта. – СП б., 1998
9. М.Л.Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001 – с121-135
10. Доман Г. Гармоничное развитие ребёнка /Составление, «От редактора»Дольникова В. –М.: «Аквариум», 1996. –448 с.
11. Кенеман А.В. и Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебн. Пособие для студентов пед. Ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». М., «Просвещение», 1972. –271с.
12. Кечеджиева Л. и др. Обучение детей художественной гимнастике: Пер. с болг/Кечеджиева Л.,Ванкова М.,Чипрянова М.-М.: Физкультура и спорт,93с.,ил.
13. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учебное пособие / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СП б., 2000
14. Карпенко Л.А. Урок как важная структурная единица в системе спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СП б., 1999.
15. Карпенко Л.А. Пути развития творческой активности у занимающихся худ. гимн. младшего возраста. Авто реферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук.Ленинград.1978.
16. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для воспитателей и педагогов.-М.:Издательство «Гном-Пресс»;1997.-64с. Серия «Музыка для дошкольников
17. Краковская В.М. Ваганова.-Л.:Искуство,1989. –223 с., 16 л. ил., портр. (Жизнь в искустве).
18. Лисицкая Т.С. Ритмика + пластика. – М.: Физкультура и спорт,1987.-160с.,ил.
19. Марцинковская Т.Д. Детская практическая психология: Учебник /под ред.Проф. Т.Д.Марцинковской.-М.: Гардарики, 2000. –255 с.
20. Невинская А.М.,Варшавская Р.А./Вопросы физической культуры / Ленинград,1925-с.96.
21. Немов Р.С.Психология.М.:Высшая школа,1990.
22. Под.ред.К.Г.Гуревича.Психологическая диагностика, проблемы и исследования.М.:Педагогика,1981.
23. Поэзия движения: К истории создания художественной гимнастики в Ленинграде/Сост.И.Н.Ионина.-Л.:Лениздат,1987.
24. Приставкина М.В. Психологические особенности деятельности и личности спортсменок в художественной гимнастике, Лекция №1. –Смоленск,1982.
25. Рабочая книга школьного психолога/ И.В.Дубровина,М.К.Акимова, Е.М.Борисова и др.;Под ред.И.В.Дубровиной.-М.:Просвещение,1991.-303с.
26. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб.пособие для учащихся пед. уч-щ по спец.№1910 «Физ. культура».-М.:Просвещение,1989.-175с.:ил.
27. Степанова И.А.Формирование творческого подхода к обучению элементам художественной гимнастики: Учебное пособие/ СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.-СПб,1996.-27с.
28. СтепановС.С.Диагностика интеллекта методом рисуночного теста. Екатеринбург.:Деловая книга,1999.
29. Солодков А.С.,Сологуб Е.Б. Физиология спорта: Уч.пособие/ СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта. - СПб,1999.
30. Солодков А.С.,Сологуб Е.Б.Физиология человека.Общая.Спортивная.Возрастная: Учебник.-М.:Терра-Спорт,Олимпия Пресс,2001.-520с.
31. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И.Попова; СПбГАФК Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры / Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд.2-е, испр. и доп.(том2)-М.:ФиС,1977.
32. Фатеев С.Ф. Воображение в структуре деятельности. Учебное пособие к спецкурсу. Н-ск.:НГПУ.1996.
33. Художественная гимнастика. Учеб. пособие для ин-тов физической культ. Под ред.Л.П. Орлова.М., «Физкультура и спорт»,1973.
34. Художественная гимнастика. Учебник под редакцией Лисицкой Т.С., М., ФиС, 1982
35. . Шторк К. Система Далькроза. Л.: Изд-во «Петроград», 1924, -103 с.

36. Художественная гимнастика. Учеб. пособие для ин-тов физической культ. Под ред.Л.А. Карпенко, Москва 2003

37.Избранное из новейших исследований по художественной гимнастике .Сборник статей под ред. Л.А.Карпенко. СПб 2008