

Департамент образования Администрации городского округа Самара

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования детей

Детско – юношеская спортивная школа №18 г.о. Самара

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВОЧЕК 7-10 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Разработала:

Тренер-преподаватель МБОУ ДОД

ДЮСШ №18 г.о. Самара

Дементьева Е.В

г. Самара 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ У ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
1.1. Возрастные особенности девочек младшего школьного возраста.....	6
1.2. Физические качества гимнастов.....	12
1.3. Особенности спортивного отбора девочек в группы начальной подготовки по спортивной гимнастике.....	24
1.4. Заключение	26
ГЛАВА II. Методика физической подготовки гимнасток 7-10 лет	28
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	42
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	43

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Проблема развития двигательных способностей гимнастов с годами не только не утрачивает своей актуальности, но и выдвигает новые вопросы, решать которые необходимо с помощью современных научных методов, в соответствии с тенденциями и перспективами развития мировой гимнастики.

В целом к проблеме развития двигательных способностей относятся довольно серьезно: у нас в России и за границей проводятся многочисленные исследования, в которых открываются новые, неизвестные ранее резервные возможности человека, разрабатываются более современные методики развития физических способностей. Однако, часто в практику спешат внедрить новую методику без должной проверки, распространяют методику тренировки взрослых на подготовку юных гимнастов, забывают о колоссальном опыте своей школы гимнастики и хватаются за любую зарубежную новацию. Но с другой стороны, понимая важность развития двигательных качеств, сами пытаемся решить многие насущные вопросы не ориентируясь, как правило, достаточно хорошо во всей проблеме, и поэтому не достигаем успеха в решении частных задач. Так возникает уже надуманная проблематичность, усугубляются трудности, а подчас возникает и неверие в возможности свои и учеников, приходит убеждение в том, что «наука – плохой помощник», развивается неудовлетворенность со всеми вытекающими последствиями.

Развитие двигательных способностей представляет собой сложный процесс функциональной перестройки в системе кровоснабжения и питания мышц, установления специфических регуляторных отношений с центральной нервной системой. Это положение – результат многочисленных исследований, проведенных в физиологии, анатомии, биомеханике и других смежных областях. (Аркаев Л.Я. 1999 г, Волков В.М. 1997 г, Смолевский В.М. 1999 г, Хрипкова А.Г. 1990 г, Холодов Ж.К. 2002 г.

В теории и практике спорта принято считать, что двигательные способности – это база, на которой строится техническое мастерство спортсменов. Тем не менее, на современном этапе развития теории и практики спорта, это бесспорное положение нуждается в уточнениях и конкретизациях, имеющих непосредственный выход в методику обучения и тренировки. С чем это связано?

В ряде случаев уровень развития двигательных способностей прямо определяет спортивный результат. Например: чем лучше подвижность в тазобедренных суставах, тем качественнее выполняется шпагат.

Чаще всего достижение зависит не от одного двигательного качества, а от совокупного проявления нескольких качеств. В подавляющем большинстве случаев это – проявление силы и быстроты во взаимосвязи с необходимостью выполнять работу относительно продолжительное время.

Двигательные способности связаны между собой отнюдь не однозначно. Особенно отчетливо это проявляется в тех случаях, когда мы направленно развиваем какое-нибудь качество, но при этом наблюдаем, как изменяются другие. Оказывается, что:

- развитие максимальной динамической силы практически не влияет на состояние скоростной силы, статической и быстроты движений неотягощенных звеньев тела;
- увеличение скоростной силы сопровождается существенным приростом показателей быстроты движений как отягощенными, так и свободными частями тела, а так же максимальной динамической силы;
- рост показателей статической силы влияет лишь на увеличение максимальной динамической силы, но не на скоростную силу и быстроту движений;
- увеличение в абсолютных цифрах любого из перечисленных качеств не связано само по себе с улучшением выносливости, т.е. рост показателей максимальной динамической силы не обязательно сопровождается увеличением показателей динамической силовой

выносливости, а скоростной силы - скоростно-силовой выносливости. Даже существенный прирост максимальной статической силы не приводит к увеличению статической выносливости.

Эти сложные, иногда противоречивые закономерности взаимосвязи двигательных способностей сосуществует с закономерностями их взаимосвязей с двигательными навыками, ибо в двигательных навыках воплощена специализированная техника гимнастических движений. Таким образом, двигательные способности нужно развивать таким образом, чтобы их можно было использовать как действительную основу планируемых навыков выполнения технических упражнений и по достижении необходимого уровня развития они становились бы естественной составной частью двигательного навыка.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Возрастные особенности девочек младшего школьного возраста

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма детей. Если эти органы и структуры не проявляют постоянной активности, то процессы их развития тормозятся и, как следствие этого, возникают разнообразные функциональные и морфологические нарушения. Вместе с тем постоянная активность является своего рода «пусковым механизмом» прогрессивного повышения функциональных возможностей детей.

Характеристика двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. Выделяют регламентируемую, частично регламентируемую и не регламентируемую двигательную активность. Регламентируемая двигательная активность представляет собой суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм школьников двигательных действий (например, на уроке физической культуры). Частично регламентируемая двигательная активность - это объем двигательных действий, возникающих по ходу решения двигательных задач (например, во время туристского похода).

Не регламентируемая двигательная активность включает объем спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту). Средняя норма двигательной активности, включая все ее разновидности, для младших школьников должна составлять не менее 12—18 тыс. движений в сутки с обязательным включением 1 —1,5 ч организованных занятий физической культурой.

Объем времени регламентируемой двигательной активности младших школьников включает уроки физической культуры (два раза в неделю по 45 мин), физкультурные минутки (5 мин), подвижные перемены (20—30 мин), спортивный час в группе продленного дня (50—60 мин) и выполнение домашних заданий по: физической культуре (15—25 мин). Этот объем может быть увеличен за счет внешкольной спортивно-массовой работы (кружки, спортивные секции, соревнования и т. д.).

Рассматривая вопросы двигательной активности детей младшего школьного возраста, необходимо учитывать характер их повседневной деятельности, связанной с обучением в школе. Особое внимание нужно уделять ученикам I класса. Для ребенка начало обучения является критическим периодом, когда он из «играющего» превращается в «сидящего». Свидетельство тому - снижение двигательной активности у первоклассников в среднем на 50% по сравнению с дошкольниками. В младшем школьном возрасте по параметрам двигательной активности отмечаются существенные различия между мальчиками и девочками: мальчики имеют эти показатели в среднем на 16—30% выше.

Медико-биологическая характеристика. Дети младшего школьного возраста чувствительны к направленному воздействию на развитие их двигательной функции, совершенствование морфологических структур двигательного аппарата. В этом возрасте наблюдаются равномерный прирост длины тела и увеличение его массы. Благодаря развитию мышц и связок происходит формирование шейной и грудной кривизны позвоночника, что является характерным для правильной осанки. Вместе с тем относительно слабое развитие мышц, обеспечивающих длительное поддержание статических напряжений при удержании различных поз тела, а также значительная эластичность связок могут быть причиной деформации опорно-двигательного аппарата, возникновения сколиозов и плоскостопия. Средние показатели физического развития детей младшего школьного возраста указаны в таблице 1.

Средние показатели физического развития девочек
младшего школьного возраста

Показатели	Возраст, лет		
		7	7-8
Рост, см	д	120	127
Масса тела, кг	д	21,9	25,2
Жизненная емкость легких — ЖЕЛ. л	д	1,33	1.46
Окружность грудной клетки, см	д	57.2	61,0
Динамометрия правой кисти, кг	д	5,1	7.4

В младшем школьном возрасте (по сравнению с предшествующим дошкольным) отмечается значительное ускорение темпов структурных преобразований во всех звеньях сердечно-сосудистой системы: увеличивается масса сердца, наблюдается утолщение стенок миокарда, широкий просвет сосудов и относительно больший чем у взрослых, минутный объем крови (в расчете на килограмм массы тела) обеспечивают достаточное кровоснабжение органов. Однако в отличие от взрослых достижение необходимого минутного объема осуществляется у этих детей преимущественно за счет частоты сердечных сокращений (ЧСС), компенсирующей относительно небольшой ударный объем сердца (количество крови, выбрасываемой сердцем за одно сокращение). Высокая ЧСС на фоне пониженного артериального давления вызывает дополнительное напряжение в деятельности сердечно-сосудистой системе. Систолическое артериальное давление у школьников составляет в среднем 95-110 мм рт. ст., а диастолическое - $\frac{2}{3}$ от него. С возрастом величина ударного объема увеличивается, а ЧСС снижается, что говорит о росте резервных возможностей сердца.

В период от 6-7 до 9-10 лет значительно увеличивается масса легких, количество альвеол приближается к их числу у взрослых. Структурные изменения в легких обуславливают повышение их жизненной емкости (максимальный объем воздуха за один дыхательный цикл).

Так, жизненная емкость легких (ЖЕЛ) увеличивается с 1,40 – 1,60 до 2,20 – 2,50 л. Одновременно с увеличением возможностей внешнего дыхания и сердечно сосудистой системы отмечается рост показателей потребления кислорода, как в условиях покоя, так и при напряженной физической работе. Данные изменения отражают повышение возможностей обеспечения мышц кислородом, совершенствование энергообменных процессов. Положительные изменения в системе дыхания характеризуют 1 расширение ее функциональных границ, однако она еще далека от своего совершенства. Это, прежде всего сказывается на времени выполнения физических нагрузок, когда у младших школьников отмечаются высокая частота дыхания и относительно небольшие дыхательные объемы, малоэффективная утилизация кислорода из вентилируемого воздуха, высокая энергетическая стоимость механической работы (количество энергии, затрачиваемой на 1 кГм работы).

Важной особенностью детей младшего школьного возраста является динамика развития анализаторов. Так, зоны коры больших полушарий, имеющие отношение к двигательному анализатору, становятся уже достаточно зрелыми. Вместе с тем тесных функциональных взаимоотношений между двигательным, зрительным и другими анализаторами пока еще нет. В этом возрасте отмечается также недостаточная зрелость областей коры головного мозга, программирующих и контролирующих произвольные движения, что отражается как на освоении, так и на воспроизведении многих движений со сложной двигательной структурой.

Таким образом, функциональные возможности младших школьников по многим показателям уступают возможностям взрослых, но прогрессирующее развитие отдельных органов и структур позволяет направленно воздействовать на более ускоренное их развитие и тем самым повышать функциональные возможности организма в целом. Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействий на организм.

Психолого-педагогическая характеристика. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития многих физических способностей, о чем свидетельствуют средние функциональные показатели детей младшего школьного возраста в покое и при максимальной нагрузке (табл. 2).

Таблица 2

Средние функциональные показатели девочек младшего школьного возраста в покое и при максимальной нагрузке

Показатели	Возраст, лет				
	6-7			7-8	
		покой	работа	покой	работа
Частота сердечных сокращений, уд/мин	д	95,4	192,3	87,2	187,3
Ударный выброс крови, мл	д	25,2	40,4	32,3	42,9
Частота дыхания. цикл/мин	д	24,2	69,4	23,3	51,4
Дыхательный объем, мл/цикл	д	190	344	186	360
Потребление кислорода, мл/мин кг	д	6,2	35,4	6,4	27,8

Среди физических способностей, наиболее интенсивно развивающихся в младшем школьном возрасте, выделяют скоростные и координационные способности (простые координации), а также способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В рамках педагогического процесса развитие физических способностей осуществляется по двум основным направлениям: первое - стимулирующее развитие физических способностей и второе - направленное развитие. Стимулирующее развитие осуществляется в процессе формирования двигательных умений и навыков. Оно связано с учением детей основам управления движениями, что способствует развитию физических способностей, в первую очередь координационных.

Направленное развитие проявляется в повышении функциональных возможностей определенных органов и структур организма (внешнее дыхание, кровообращение, энергообеспечение и т. д.), улучшении их взаимодействия во время выполнения двигательных действий. Повышение функциональных возможностей обеспечивается путем выполнения хорошо освоенных упражнений. С изменением величины нагрузки.

При проведении занятий физическими упражнениями м.- школьники стараются подражать учителю, копировать его действия в процессе выполнения двигательных заданий. При этом мотивационной основой выполнения двигательных действий является желание не отстать от своих сверстников, получить поощрение от учителя или товарищей. Для младших школьников, характерны относительно быстрая смена эмоциональной активности, и переход к пассивному состоянию. В основе этого явления, лежат по крайней мере две причины. Первая связана с тем, что высокая эмоциональная нагрузка, длительно воздействующая на ребенка, ведет к развитию процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы (охранительный рефлекс), а вторая обусловлена низким уровнем общей физической работоспособности, что определяет весьма быстрое развитие утомления организма в целом. Вместе с тем младшие школьники быстро восстанавливаются после нагрузок, и у них вновь появляется потребность в двигательной активности. Эта смена функциональной активности в поведении школьников предопределяет необходимость выборе оптимального чередования нагрузки и отдыха. Надо избегать длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий, а также продолжительных эмоциональных напряжений. В учебный процесс нужно постоянно включать новые задания, двигательные действия, разнообразные формы организации занятий, позволяющие каждому ученику проявлять свои физические потенциалы в полном объеме.

1.2. Физические качества гимнастов

Силовые качества

В теории и практике спорта сила рассматривается, как способность мышц преодолевать сопротивление. При том мерой силы принята та величина максимального напряжения, которую мышца может развить при возбуждении. В основе этой способности лежит свойство мышечной ткани сокращаться в ответ на какое-либо раздражение (механическое, электрическое, химическое). Вообще же сила есть интегральное свойство целостного организма, а не одной только мышечной системы. Действительно, ведь сила мышц зависит и от их строения, и от химических реакций, происходящих в них, и от питания, осуществляемого под строгим контролем нервной системы, и от пусковых импульсов, приходящих из центральной нервной системы, и от целого ряда других факторов.

Один из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу, - режим работы мышц.

Несмотря на то, что существуют лишь две реакции мышц на раздражение - сокращение с уменьшением длины и напряжение, - результаты проявленной силы оказываются различными в зависимости от того, в каком режиме мышцы работают.

Наибольшую силу мышцы проявляют в статическом режиме деятельности, хотя в целом для организма этот режим оказывается самым «трудным» и неблагоприятным в связи с тем, что возбуждение нервных центров, испытывающих очень высокую нагрузку, быстро сменяется тормозным охранительным процессом.

Меньшую, чем в статическом режиме, силу мышцы показывают при сокращении. Причем при средних скоростях сокращения показатели динамической силы оказываются самыми большими.

Наименьшие же показатели силы оказываются результатом быстрого сокращения мышц.

Такие особенности присущи как отдельным волокнам и мышцам в целом, так и группам мышц в целостной системе. Однако проявляются они при условии их «чистой» работы - без применения тактико-технических ухищрений типа швунгов, предварительных размахиваний и т. п.

Указанные особенности имеют естественно-физиологическую основу: работе мышц в каждом режиме соответствуют совершенно определенные изменения в функциональных системах организма.

Оказывается, что, с одной стороны, работу разных режимов обеспечивают разные двигательные единицы, которые в процессе эволюции приспособились к определенным типам деятельности, а с другой стороны, эта работа обеспечивается совершенно определенными, отличными от других случаев, функциональными приспособительными реакциями организма.

В связи с этим в теории и практике все более распространенным стало понятие «силовые качества», отражающее специфичность работы организма в совершенно определенных условиях и механические результаты этой работы.

В специальной литературе описаны два силовых качества: статическая сила и скоростная, или «взрывная».

Однако есть все основания выделять и третье основное качество - медленную динамическую («жимовую») силу. Особенно хорошо это понятно гимнастам и тяжелоатлетам, часто встречающимся в своей деятельности с такого рода движениями, требующими специальной подготовки. Особое место среди показателей развития силовых способностей занимает быстрота начального напряжения. Ее нельзя отнести к качествам, поскольку не обнаружены четко выраженные сопутствующие ей особые функциональные изменения в организме. Тем не менее быстроту начального напряжения следует рассматривать как один из факторов, обеспечивающих успешность проявления как скоростной силы, так и статической (в ситуациях, когда статическую силу нужно проявить быстро), и применять соответствующие упражнения для совершенствования способностей к быстрому начальному напряжению.

Еще одно силовое качество - это способность к переключению с одного режима мышечной работы на другой при необходимости максимального или околопредельного уровня проявления каждого качества.

Для развития его нужна определенная направленность тренировки. Это комплексное качество не определяется наличием качеств, составляющих его. Способность к переключению целиком зависит от координационных способностей спортсмена.

В целом же силовые качества оказываются основными для любой двигательной деятельности, в связи с чем развитию и совершенствованию их должно придаваться первостепенное значение.

Гибкость

Гибкость часто рассматривают лишь как анатомо-морфологическое качество, характеризующееся способностью выполнять суставные движения с большой амплитудой. Основные факторы, определяющие подвижность в суставах, - анатомический радиус движения в суставе, растянутость относительно сустава мышц, сухожилий и связок, его окружающих, их эластичность и сила мышц.

Все эти факторы определяют не только подвижность в суставах, но и так называемую пластичность движений.

Однако чаще всего спортсмены с хорошей подвижностью не обладают пластичностью движений. Это свойство определяется центральной нервной системой (в частности, работой продолговатого и среднего мозга). Можно полагать, что в основе этого качества лежит генетическая сбалансированность координирующих функций продолговатого и среднего мозга, предопределяющих уровень пластического тонуса, и в конечном счете эластичности мышц. Поэтому вряд ли возможно без вмешательства в деятельность непосредственно центральной нервной системы улучшение эластичности мышечно-связочной системы. Подвижность же в суставах улучшают путем воздействия на другие факторы. Мышцы, окружающие сустав, чаще всего выступают как антагонисты. Поэтому одним из факторов следует

считать способность к расслаблению тех мышц, которые препятствуют движению. В то же время всякое сопротивление движению извне за счет отягощения значительно снижает функцию антагониста, выполняя его роль. Так, например, при сгибании в локтевом суставе отягощенной руки мышцы-разгибатели локтевого сустава оказываются ненапряженными. Поэтому, вероятно, свою антагонистическую роль мышцы проявляют лишь в движениях «свободных».

Подвижность в суставах тесно связана с силой мышц. Причем связь эта взаимная. При хорошей подвижности, а значит, и растянутости мышц может быть проявлена большая сила, поскольку длинные мышцы оказываются и более сильными, но при большей силе может быть произведено большее - при прочих равных условиях - по амплитуде движение в суставе.

Хорошая гибкость - это большое количество степеней свободы движений в суставе. А это предопределяет связь гибкости с ловкостью.

Развития гибкости на высоком уровне требует сама специфика гимнастики, в которой техника движений и оценка ее во многом определяются разносторонним и полным развитием всех двигательных способностей гимнаста. Поэтому развитием и совершенствованием этого качества пренебрегать нельзя.

Быстрота

Быстрота - это способность совершать движения с определенной скоростью. Как и у всякого двигательного качества, основным критерием оценки уровня развития быстроты является максимально возможный показатель скорости движений. Другой критерий - способность управлять быстротой в соответствии с требованиями двигательной задачи.

Важнейшие физиологические факторы, определяющие быстроту, - подвижность нервных процессов в центральной нервной системе, функциональные свойства мышц и их способность вырабатывать энергию в анаэробных (бескислородных) условиях.

Значение естественных факторов так велико, что некоторые исследователи считают их чуть ли не единственными определяющими качество быстроты. Действительно, по данным ряда авторов, возможность достижения рекордных результатов в двигательной деятельности, связанной с проявлением скоростно-силового потенциала или выносливости, обусловлена predetermined генетически соотношением в мышцах быстрых и медленных волокон.

Очень часто, достигнув определенного уровня развития быстроты, в дальнейшем спортсмен останавливается в развитии и долгие годы не может улучшить показатели, хотя применяет те же самые современные методы, которые другим спортсменам в то же время и в процессе тех же тренировок позволяют значительно повысить достижения.

И все же это не значит, что качество быстроты, predetermined генетикой, не может быть развито. Ряд других исследователей и практика свидетельствуют, что во-первых, на совершенствование быстроты большое влияние оказывают направленность тренировки и характер применяемых средств; во-вторых, в гимнастике (да и ряде других видов спорта) требуемый уровень развития быстроты определяется отнюдь не беспредельным максимумом (к которому стремятся, например, легкоатлеты), лишь требованиями стандартных гимнастических упражнений на видах многоборья.

Целая сумма разнообразных факторов обуславливает результат в любой специализированной двигательной деятельности. Поэтому, определив предрасположенность того или иного человека к избранному им виду деятельности, необходимо вести наблюдение за динамикой его приспособляемости к ее особенностям, сопоставлять изменения каждого фактора, находить причину задержки и определять направление и средства педагогического воздействия с целью достижения высоких результатов.

В гимнастике проявление быстроты многогранно. Это: быстрота двигательных реакций, свободных суставных движений, способность

переключаться в работе с одних мышечных групп на другие, быстро менять режимы работы и т. д.

Быстрота, проявляемая гимнастом, непосредственно связана со скоростной силой и зависит от нее. Скоростная сила - один из главных факторов, обуславливающих качество быстроты. Даже в относительно простых суставных движениях, выполняемых неотягощенными частями тела с места (например, взмах ногой), быстрота сгибаний и разгибаний во многом зависит от скоростной силы мышц. Эта зависимость еще больше в тех случаях (а их большинство), когда часть тела уже имеет запас количества движения при перемещении по определенной траектории, которую нужно изменить противоположным по направлению движением (например, резким разгибанием в тазобедренных суставах сразу после сгибания). Здесь уже мышцам-антагонистам приходится в короткое время развивать усилий больше, чем это потребовалось бы по отношению к покоящемуся звену, т. е. концентрированность усилий в очень коротком промежутке времени определяет «взрывной» характер движения.

Быстрота, имеющая и свои собственные качественные особенности, и естественно-биологическую основу, требует специальных путей развития, а в принципе является качеством, необходимым для успешного совершенствования гимнастов.

Координационные способности

Ловкость - это комплексное качество, обуславливаемое многими сторонами деятельности организма.

Если представить себе сложнейшую обстановку, проявление ловкости будет зависеть от наличия адекватной реакции на появившийся раздражитель, способности к быстрой оценке ситуации и выбора правильного решения и последующего точного выполнения двигательного действия (или действий). Целесообразно считать высшим, уровнем развития ловкости ее проявление во внезапно возникающих сложных ситуациях.

Такое определение ловкости, на мой взгляд, имеет значение, поскольку воспитанием этого комплексного качества следует заниматься уже на начальных этапах подготовки гимнастов, не связанных еще со специализированным обучением и совершенствованием.

Чем точнее и разнообразнее работа двигательного аппарата и чем больше запас условно-рефлекторных связей тем легче спортсмен усваивает новые формы движений лучше приспосабливается к условиям двигательной деятельности (В.М.Зациорский) развитие ловкости положительно влияет на рост мастерства гимнастов, так как позволяет на основании умений комплексного проявления качеств и определенного двигательного опыта производить целесообразный выбор двигательных навыков.

Важно и то, что воспитание ловкости - суть развития способностей к овладению сложными двигательными координациями, т. е. то, что теснейшим образом связано спецификой гимнастики и отражает ее сущность.

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают: а) пространственную ориентировку; б) точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам; в) статическое и динамическое равновесие. Пространственная ориентировка подразумевает: 1) сохранение представлений о параметрах изменения внешних условий (ситуаций) и 2) умение перестраивать двигательное действие в соответствии с этими изменениями.

Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в томности выполнения двигательных действий. Их развитие определяется совершенствованием сенсорных (чувствительных) механизмов регуляции движений. Точность пространственных перемещений в различных суставах (простая координация) прогрессивно увеличивается при использовании упражнений на воспроизведение поз, параметры которых задаются заранее (например, по команде тренера удержать равновесие в позе «ласточка»). Точность воспроизведения силовых временных параметров двигательного действия характеризуете способностью дифференцировать

мышечные усилия по заданию, или необходимости, связанной с условиями выполнения данного упражнения.

Точность пространственных перемещений в суставах прогрессивно увеличивается у детей с 7 до 12 лет. Средствами ее развития являются упражнения на воспроизведение поз человека и параметры расположения тела и его звеньев задаются тренером. Развитие пространственных ощущений происходит в нескольких этапов. На первом этапе с помощью простых упражнений у детей развивают способность оценивать пространственное расположение отдельных звеньев тела (например, отведение руки на 45° или наклон туловища под углом в 90°). На втором этапе предлагаете принять различные позы по заданию. Сложность выполнения этих заданий можно увеличить путем сочетания статических поз с передвижениями (например, во время ходьбы по сигналу тренера школьники останавливаются и воспроизводят заданную позу). На третьем этапе развитие точности достигается посредством самостоятельного выбора поз и словесного отчета ученика о выполненном действии. Сложность выполнения точных движений повышается при «выключении» зрения, а также при использовании отягощений.

Точность воспроизведения мышечных усилий при выполнении упражнений интенсивно нарастает у детей с 8-летнего возраста. При этом способность оценивать вес предметов развивается в основном с 8 до 10 лет, а способность воспроизводить задаваемую величину мышечного усилия - после 11 лет. Основными упражнениями, развивающими точность дифференцирования мышечных усилий, являются упражнения с отягощениями, где вес предмета строго дозируется. Кроме того, используют прыжки в высоту и длину, а также метание спортивных снарядов на разное расстояние, что обуславливает приложение различных мышечных усилий. Для развития данной способности у младших школьников используют упражнения с предметами, схожими по форме, но разными по весу. Сначала ученику предлагают опробовать все предметы, расположенные в последовательности возрастания их веса. Затем последовательность расположения предметов меняют, и

школьник, взяв любой предмет, отыскивает другой (например, в два раз, тяжелее). Закрепление приобретенной способности осуществляется при усложнении заданий (например, выбрать мяч заданного веса, во время эстафеты). По такой же схеме организуют методик; развития точности мышечных усилий при выполнении прыжковых упражнений. Вначале ученику предлагают выполнить прыжок (на пример, в длину) с максимальным результатом. После этого устанавливают ориентиры, соответствующие 25-50-75% от максимального результата, и школьники выполняют прыжки по заданию тренера (на заданное расстояние). Затем прыжки по заданию выполняют без ориентиров, и, наконец, школьники выполняют прыжки на самостоятельно выбранное расстояние, сообщая свой результат учителю. Для развития точности усилий мышцы плечевого пояса эффективными являются упражнения в метании спортивных снарядов.

Развитие точности временных параметров движений направлено на совершенствование так называемого чувства времени, т. е. умения дифференцировать временные характеристики двигательного действия. Его развитие обеспечивается упражнениями, позволяющими изменять амплитуду движений в большом диапазоне, а также циклическими упражнениями, выполняемыми с различной скоростью передвижения, с использованием технических средств (например, электролидеры, метрономы и т. д.). Точность определения времени выполнения двигательного действия интенсивно развивается на протяжении всего младшего школьного возраста. Развитию этого качества содействуют упражнения, позволяющие изменять продолжительность движений в большом диапазоне. На начальном этапе развития чувства времени ученики выполняют упражнения за лидером: тренер, встав во главе *группы*, бежит с заданной скоростью, а дети бегут за ним, выдерживая необходимую дистанцию. Затем ученики бегут самостоятельно с заданной скоростью, а тренер с помощью секундомера корректирует скорость передвижения.

В целостном двигательном действии все три ведущие координационные способности - точность пространственных, силовых и временных параметров - развиваются одновременно. Вместе с тем правильно выбранное средство (упражнение) позволяет, акцентировано воздействовать на одну из них. Осуществляя такое воздействие, необходимо помнить, что данные способности наиболее эффективно развиваются у школьников в фазе повышенной работоспособности. Нарастание утомления ведет к резкому повышению числа ошибок в точности воспроизведения, и если выполнение упражнения продолжается, то возможно закрепление ошибок.

Сохранение устойчивости тела (равновесие) необходимо при выполнении любого двигательного действия. Различают статическое и динамическое равновесие. Первое проявляется при длительном сохранении определенных поз человека (например, стойка на лопатках в гимнастике), второе - при сохранении направленности перемещений человека при непрерывно меняющихся позах (например, передвижение на лыжах). Статическое равновесие развивают посредством усложнения структуры упражнения и изменения психо-функционального состояния школьников (например, выполнение упражнения на подвижной опоре или с закрытыми глазами). Совершенствование динамического равновесия осуществляется с помощью упражнений циклического характера (например, ходьба или бег по наклонной плоскости с уменьшенной шириной опоры). Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

Чувство равновесия развивается на протяжении всего младшего школьного возраста. Навыки в статическом равновесии формируют посредством постепенного, изменения координационной сложности двигательного действия, а в динамическом - за счет постепенного изменения

условий выполнения упражнений. Например, при развитии статического равновесия сначала выполняют упражнения из исходного положения основной стойки, затем - стоя на носках или стоя на гимнастической скамейке. Упражнения могут быть усложнены за счет вариативности их выполнения (например, стоя поочередно на правой и левой и т. д.). Выполнение этих упражнений вызывает необходимость сохранения заданной позы (например, и. п. - о.с., руки в стороны - держать на три счета, подняться на носки - держать на три счета и т.д.). Динамическое равновесие характеризуется удержанием тела в пространстве при выполнении двигательных действий. Здесь используют разнообразные упражнения школьной программы. При их выполнении «необходимо точное воспроизведение амплитуды движений, сохранение направленности двигательных действий».

Выносливость

Выносливость в спорте - это способность противостоять утомлению в специфической деятельности.

В основе выносливости лежат общие для любого организма естественно-биологические закономерности. Обуславливают ее единые для всех факторы. Тем не менее выносливость зависит от условий и характера двигательной деятельности.

Применительно к спортивной гимнастике можно выделить три вида выносливости: общую, локальную и специальную.

Общая выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, их способностью долгое время находиться в возбужденном состоянии и посылать работающим мышцам, органам и системам соответствующие сигналы — импульсы. Выносливость обеспечивается высокой дееспособностью вегетативных систем, слаженностью обменных процессов и совершенной координацией деятельности двигательного аппарата и внутренних органов.

Одним из важнейших факторов, определяющих общую выносливость гимнаста, является способность организма вырабатывать

энергию преимущественно за счет анаэробных процессов и быстро восстанавливаться, ликвидируя кислородный долг, возникающий в условиях напряженной и интенсивной двигательной деятельности.

Таким образом, общая выносливость характеризует потенциальные возможности организма противостоять утомлению во время мышечной работы.

Однако характер нервных импульсов и соответствующих им процессов, обеспечивающих двигательную деятельность, во многом определяется двигательной установкой, двигательной задачей.

Поскольку такие разные задачи в определенном виде спорта оказываются однотипными (по характеру и специфике реагирования на них как на раздражители), в целом они создают специфику вида, в соответствии с которой и проявляется выносливость спортсмена.

В целом двигательная деятельность гимнаста значительно отличается от деятельности, например, бегуна, тяжелоатлета, фехтовальщика, баскетболиста. Поэтому выносливость его отлична от выносливости, которая проявляется представителями других видов спорта. Эта выносливость - *специальная*. Она органически включает в себя общую выносливость, но не тождественна ей, ибо базируется на специфике интенсивности, напряженности и продолжительности работы, ее темпе, ритме, скоростях и амплитудах движений, совершаемых в соответствии с особенностями вида спорта.

В целом функциональные возможности организма складываются из потенциальных возможностей разных групп мышц. Оказывается, что общая выносливость организма не влияет, например, на выносливость приводящих групп мышц плеча, но с ростом выносливости приводящих групп мышц увеличивается и общая выносливость организма. И в то же время удержание, например, креста на кольцах почти полностью связано именно с выносливостью приводящих мышц рук.

Таким образом, важное значение имеет особая локальная выносливость. Но всякая двигательная деятельность осуществляется силовыми качествами,

отличительная черта которых тоже локальность. Поэтому правомерно локальную и силовую выносливость отождествлять.

Локальная (силовая) выносливость составляет основу специальной выносливости и формируется в соответствии со спецификой каждого силового качества.

В то же время в том комплексе двигательных действий, который представляет собой гимнастика в видах многоборья, специфические особенности видов выносливости, соответствующих каждому силовому качеству, проявляются в единстве. И тем не менее локальная выносливость, основанная на развитии каждого силового качества, составляет сущность силовой выносливости - одного из главных двигательных качеств гимнаста.

Так, проникая один в другой, различные виды выносливости обеспечивают готовность гимнаста к выполнению специфической физической работы, без снижения ее эффективности, и высокую работоспособность на протяжении длительного периода тренировки.

1.3. Особенности спортивного отбора девочек в группы начальной подготовки по спортивной гимнастике

Правильный отбор детей в спортивные школы – одно из важнейших условий успешной подготовки юных спортсменов. Основой для разработки методики спортивного отбора является учение о спортивных способностях.

При отборе выявляют таких детей, у которых процесс тренировки в данном виде спорта дает максимальный эффект. В основе отбора лежит глубокое и всестороннее изучение личности детей, состояния здоровья, выявление морфологических, функциональных и психологических особенностей, оценка типологических свойств нервной системы, уровня физических качеств и т.д.

Методика отбора юных спортсменов в каждом виде спорта включают комплекс различных методов (педагогических, психологических, медико-биологических и т.д.), с помощью которых можно было достаточно полно

выявить и оценить те качества детей, от которых зависит успех каждого из них в избранном виде спорта. Особая трудность заключается в том, что надо оценить не только наличные свойства, но и предсказать, как они будут развиваться в процессе тренировки.

Рассмотрим основные критерии отбора девочек для занятий спортивной гимнастикой. Возраст детей не должен превышать 6-8 лет.

Антропометрические критерии приведены в табл. 1.

Важнейшее значение для гимнасток относительной силы, подвижности в суставах, координационных возможностей, обуславливает применяемые при начальном отборе контрольные нормативы по физической подготовленности (табл. 4).

В процессе медицинского осмотра отбираемых для занятий спортивной гимнастикой девочек особое внимание нужно уделить состоянию опорно-двигательного и вестибулярного аппарата. Важно оценить и психологические качества детей – смелость при выполнении незнакомых упражнений, настойчивость при длительной отработке движений. Исключительно большое значение имеет оценка способности быстро осваивать новые движения, выразительность двигательной деятельности, определяющая в дальнейшем композицию, ритмичность и рисунок движений, пластичность и динамичность, грациозность и изящество исполнения.

Таблица 3

Оценка основных показателей физического развития детей (девочки) при отборе к занятиям спортивной гимнастикой (Платонов В.Н.)

Возраст, лет	Показатель физического развития	Уровень		
		Ниже среднего	Средний	Выше среднего
7	Длина тела, см	106 – 108	110 – 112	114 – 120
	Масс, кг	14 – 16,5	16 – 18	18 – 20
	Окружность грудной клетки, см	49,0 – 51,5	52,0 – 54,5	55,0 – 59,0
8	Длина тела, см	113 – 115	116 – 118	119 – 122
	Масс, кг	15,5 – 17	18 – 20,5	21 – 24
	Окружность грудной клетки, см	52,0 – 54,5	55,5 – 57,5	58,5 – 60,5
9	Длина тела, см	117 – 119	120 – 124	124 – 130
	Масс, кг	18 – 20	20 – 22	23 – 28
	Окружность грудной клетки, см	55,0 – 57,0	57,5 – 60	62,0 – 63,5

Контрольные нормативы по физической подготовленности, применяемые при начальном отборе гимнастов (девочки) (Платонов В.Н.)

Контрольное испытание	Возраст, лет	Показатель
1. Бег на 20 м с ходу, с	7	4,3
	8	4,2
2. Прыжок в длину с места, см	7	140
	8	150
3. Подтягивание в висе, количество	7	5
	8	8
4. Угол в висе, с	7	18
	8	26
5. Наклон вперед, см	7	8,1
	8	8,6
6. Мост из положения лежа, балл	7	8,1
	8	8,6

1.4. Заключение

Обобщая результаты изучения литературных источников раскрывающих вопросы развития двигательных способностей в группах начальной подготовки, можно отметить, что их развитие в возрасте 7-10 лет является важнейшим компонентом в подготовке резервов, а так же дальнейшего повышения спортивных достижений юных гимнасток.

Необходимость решения с помощью физической подготовки большого количества задач выдвигает условие четкого соотношения содержания разных видов и разделов работы, проводимой на этапах и в периоды подготовки и совершенствования гимнасток. В тоже время организация физической подготовки на разных этапах имеет ряд существенных особенностей и по задачам и по содержанию. Решение задач начальной подготовки обязательно для всех тренировочных групп гимнасток независимо от возраста. И обусловлено это их готовностью к специализированному совершенствованию ,развитием на должном уровне качеств, способностей и некоторых умений. Вместе с тем мнения авторов о содержании, методике и средствах развития двигательных способностей в группах начальной подготовки не однозначно.

Учитывая данные расхождения мы считаем, что данное дифференцирование физической подготовки на общую и специальную на этапе начальной подготовки является условным.

ГЛАВА II. Методика физической подготовки гимнасток 7-10 лет

Учебно-тренировочный процесс состоял из различных сторон подготовки, в котором особое внимание уделялось физической. Тренировочный год состоял из двух подготовительных, двух соревновательных и переходного периодов. Между первым соревновательным и вторым подготовительным был этап активного восстановления (сдвоенный макроцикл).

Первый подготовительный период состоял из трех мезоциклов (этапов): 1-й мезоцикл – втягивающий (3 микроцикла), 2-й – модернизации программы (4 микроцикла), 3-й – совершенствования программы (3 микроцикла).

Специальные физические упражнения в процессе тренировки

Эти упражнения выполняются тогда, когда необходимо активизировать, развернуть двигательный потенциал гимнасток. Такие упражнения настраивали на какой-то элемент или определенный тип работы. Например, перед вольными упражнениями, в которых нужно выполнять стойку на руках или равновесие с высоко поднятой ногой, гимнастки, готовясь к попытке, выполняли эти элементы отдельно, специально настраиваясь на них. Такие упражнения получили широкое распространение, так же как и беговые ускорения, поскоки, имитация отталкиваний и т.п.

Существует упражнения, которые нужны непосредственно для овладения гимнастическими элементами, причем именно в том месте тренировки на снаряде, где этот элемент должен быть выполнен.

Специально физические упражнения, используемые в процессе тренировки, были направлены: на скоростную, жимовую или статическую силу, гибкость и даже выносливость. «Даже» — потому что в практике гимнастики встречаются ситуации, когда гимнастки, долго ожидающие очереди своего выступления, остывают и ей надо вновь готовиться к попытке, разогреться и разминаться.

Всякая работа на качество (на оценку) должна начинаться с определенного рабочего уровня функционирования организма. Совершенно неправильно представление о том, что гимнастка должна подходить к снаряду для

выполнения упражнения на оценку «в полном покое». Если будет так, то работу она выполнит неэффективно, с большими затратами усилий, менее качественно и больше устанет. По данным, у хорошо тренированных гимнасток при пульсе 66-72 уд/мин в покое, рабочий уровень частоты сердечных сокращений составляет от 84 до 96 уд/мин. Предстартовое (непродолжительное, но устойчивое) функционирование организма на таком уровне и обеспечивает гимнастке успешность выполнения сложных комбинаций и более быстрое восстановление. Естественно, для этого гимнастки должны обладать соответствующей выносливостью.

Специальные физические упражнения в конце тренировки

Специальные физические упражнения используются с целью доработки каких-либо определенных силовых элементов. Но в состоянии усталости не имеет смысла работать над элементами, требующими тонкой координации. В то же время подготовительные упражнения, развивающие силу мышц плечевого пояса, вполне оправданны.

При выполнении горизонтального упора требуется довольно тонкое ощущение равновесия. Для овладения теми и иными элементами могут в конце тренировки применяться специальные силовые упражнения, связанные не с тонкими дифференцировками, а с большими мышечными напряжениями. Например, медленное лазанье на руках по канату или в положении лежа с опорой грудью о коня, поднимание ног с большим отягощением и удержание в положении прогнувшись.

В то же время количество упражнений и их повторений не должно быть большим: 2-3 упражнения с 2-3 повторениями.

А для развития гибкости можно выполнять практически без ограничений. Здесь продолжительность растягивания определяется по самочувствию гимнаста и времени, отпущенному на тренировку. Это особенно важно в свете данных, полученных Л.И. Собиной и В.С.Фарфелем, о том, что эффект от упражнений на растягивание чрезвычайно кратковременен: «Уже через 3 мин

(после 15-минутной специальной разминки на растягивание) растяжимость снижается в среднем до 18%, через 6 мин-до 7,4%, а к 10 мин эффект от упражнений полностью пропадает».

В конце занятий могут применяться упражнения для совершенствования силовых качеств и каких-либо определенных групп мышц. Например, для разгибателей рук, на брусьях: из упора на согнутых махом назад стойка на руках, или для сгибателей и разгибателей: с отягощением туловища до 80% от веса тела быстрое подтягивание и медленное опускание в висе на перекладине.

Однако при правильном планировании работы по физической подготовке эти упражнения используются на более ранних этапах, здесь же они более целенаправленны на овладение определенными элементами, а не на развитие силовых качеств. Комплексы специальных упражнений, применяемых в конце тренировки, ставят задачу физически «догрузить» гимнасток с целью совершенствования их выносливости. В некоторых других случаях или (редко) для доработки силовых элементов.

**План физической подготовки в подготовительном периоде:
(опорный прыжок)**

Период № микроцикла (направленность) Упражнения Дата: начало окончание	месяц				Сентябрь				октябрь				ноябрь		
	3	10	17	24	1	8	15	22	19	5	10				
I. Переворот вперед через горку матов.															
1. Подготовительные упражнения (физическая подготовка):															
✓	И. П. – упор лежа, ноги на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук. (Темп быстрый.);				+	+	+						+		
✓	Опорой грудью о коня и хватом за рейку гимнастической стенки из слегка согнутого в тазобедренных суставах положения мах ногами назад;				+	+	+	+					+		
✓	Напрыгивания на горку матов (высота 50 см);				+	+	+	+	+				+		
✓	Ускорение.														
2. Подводящие упражнения (обучение технике):															
✓	Стойка на руках – держать (10 сек.);												+	+	
✓	С мини-батута, с помощью тренера наскок в стойку на руках на горку гимнастических матов;												+	+	+
✓	То же самостоятельно;												+	+	+
✓	С небольшого разбега толчком о гимнастический мостик наскок в стойку на руках (с помощью тренера).														

(акробатика)

Период № микроцикла (направленность) Упражнения Дата: начало окончание	месяц				Сентябрь				октябрь				ноябрь		
	3	10	17	24	1	8	15	22	19	5	10				
I. Фляк назад.															
1. Подготовительные упражнения (физическая подготовка):															
✓	И. П. – лежа на животе, по переменное поднимание рук и ног, упражнение «лодочка»;				+	+	+						+	+	+
✓	И.П. – лежа на спине, упражнение «лодочка»;				+	+	+	+							
✓	Выпрыгивание из низкого приседа;														

✓	И.П. - Вис на г/ст. поднимание ног до касания.	+	+	+	+	+	+	+	+	
2. Подводящие упражнения (обучение технике):										
✓	Стойка на руках – держать (10 сек.);	+	+	+			+	+	+	
✓	Выпрыгивание вверх - назад на горку матов, с помощью тренера ;				+	+				
✓	То же самостоятельно;				+			+	+	+
✓	Выпрыгивание вверх – назад на горку матов в стойку на руках, с помощью;	++	+				+	+	+	+
✓	Прыжок с рук на ноги «курбет», с возвышенности.	+	+	+			+	+	+	+

Физические упражнения, направленные на повышение силовых способностей представлены в таблице 6.

Таблица 6

Физические упражнения, направленные на развитие силовых способностей

Тест	Средства	Кол-во	Отдых	Серии	Часть занятия	Методические Указания
С И Л А	1.Отжимание. а) из упора лёжа руки на скамейке.	3-4-5	5"	1	Подгот.	Повторный силовая разминка
	б) из упора лёжа ноги на скамейке.	3-4-5	5"	1		
М Ы Ш Ц	2.Лазание по канату с захватом прямых ног каната.	1	5'	3	Заключ.	Метод упр. в совместном напряжении мышц-антагонистов
Р У К	3.Подтягивание в висе.	10	5'	2		
	4.Отжимание в упоре на параллельных брусьях.	5	5'	2		
	5.Отжимание в стойке на руках (с помощью тренера)					

С И Л А М Ы Ш Ц Ж И В О Т А	6.Из положения лёжа на спине сед согнув ноги, руки вперед.	15	2'	1-медл. 2-быст.	Подгот .	Повтор. сил. разминка. Мет. совм. напряж. мышц-антагон.
	7.Удержание угла в упоре на параллельных брусьях.	30"	5'	2	Заключ .	Метод упр. в силовых позах Круговая тренировка
	8.И.П - лёжа на спине, блин (2 кг) вверх. 1- блин вниз (через прямые руки, приподнимая спину до 45°). 2- и.п.	8	2'	2	Заключ .	Метод динам. упражнений с дополнительным сопротивлением
	9.И.П. - вис спиной на г/ст. 1-2 - вис согнувшись 3-4 - и.п.	10	5'	2		
	10.Из вися угла на г/ст. разведение и сведение ног.	15	5'	2	Заключ .	Метод упр. в совм. напряж. мышц-антагон.
С И Л А М Ы Ш Ц С П	11.Из положения лёжа на животе руки вверх: а) прогнуться, поднимая прямые ноги и руки вверх- назад. б) удержание прогнутого положения.	10 6-8" 10"-отды х 2 под.	2' 2' 5'	2 2 2	Подгот . Заключ .	Повторный Сил. разминка Метод упр. в совместном напряжении мышц-антагонистов Метод упр. в совм.
	12.Поднимание прямых ног, прогибаясь в пояснице в положение	10	2'	2	Заключ .	

И Н Ы	лѐжа на животе на коне.					напряж. мышц-ант. Вдох в нач. упр., выдох в конце
	13.Отведение ног вверх-назад, прогибая спину и отводя голову из виса лицом к гим. стенке.	10	5'	2	Заключ .	Круг. тренир. Метод упр. в
	14.Горизонтальный упор между скамейками.	6-8" 30"- отды х 3 под.	2'	2	Заключ .	совм. напряж. мышц- антаг. Круг. тренир.
	15.Из виса стоя согнувшись, держась сзади руками за г/ст., поднять ноги и перейти в вис прогнувшись.	5			Заключ .	Метод статич. тренировки Круг. тренир.

Таблица 7

Физические упражнения, направленные на развитие гибкости

Тест	Средства	Кол-во	Отдых	Серии	Часть занятия	Методические указания
С К Л А Д	1.И.П.- сидя на полу, ноги вместе – наклон вперед (с помощью);	30"	15"	2	Подгот.	
	2.Стоя спиной к гимнастической стенке – наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь ниже.	10	10"	2	Подгот.	

К А	3.стоя лицом к г/ст, правая(левая) нога на рейке на высоте пояса(или груди) наклоняться вперед.	8	5"	2	Подгот.	
	4.Сидя, ноги врозь(широко) – наклон вперед (с помощью) .	30"	10"	2		
Ш П А Г А Т Ы	6.Стоя боком у г/ст, махи вперед (правой/левой).	10	5"	1	Подгот.	
	7. Стоя боком у г/ст, махи в сторону (правой/левой).	10	5"	1	Подгот.	
	8. Стоя боком у г/ст, махи назад (правой/левой).	10	5"	1	Подгот.	
	9.Стоя лицом (боком) к г/ст., прямая нога на рейке на высоте пояса – присесть на опорной ноге, удерживая прямую ногу на рейке.	10	20"	1	Заключ.	
	10.Стоя у г/ст., - поднять (правую, левую) ногу вперед, захватив рукой подтянуть к верху.	7	10"	1	Заключ.	
	11.Стоя у г/ст., - поднять (правую, левую) ногу в сторону, захватив рукой подтянуть к верху.	7	10"	1	Заключ.	
12. Стоя у г/ст., - поднимать (правую,	7	10"	1	Заключ.		

	<p>левую) ногу назад с помощью.</p> <p>13.Стоя лицом к г/ст., - широко развести ноги врозь и, удерживаясь руками за стенку, опускаться ниже.</p> <p>14.То же с помощью.</p>	30"	20"	3	Заключ.	
М О С Т	<p>15.Наклоны назад, стоя спиной к стенке, до касания руками;</p>	5	1'	2	Подгот.	
	<p>16.Стоя на коленях, руки вверх – наклон назад (руками касаться пола).</p>	5	2'	2	Подгот.	
	<p>17.Сидя спиной к стенке – взяться руками за рейку на высоте головы, ноги согнуть и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать.</p>	5	3'	1	Заключ.	
	<p>18.Стоя спиной к г/ст., прогибаясь взявшись за рейку, медленное перемещение вниз по вслед идущим рейкам.</p>	5	5'	1	Подгот.	

Комплекс упражнений для развития силовых качеств у девочек

1. И.п. – упор лежа (или стоя, опорой о стену, скамейку, меняя степень трудности по необходимости): сгибание и выпрямление рук – 8-10 раз (или на 1-2 раза меньше максимально возможного);
2. То же опорой одной рукой. По 4 раза;
3. И.п. – упор лежа сзади, опорой руками о скамейку: сгибание и выпрямление рук. 6-8 раз;
4. И.п. – лежа на опоре продольно, руки и ноги опущены: 1-2 – разводя руки в стороны, прогнуться, 3-6 – держать, 7 – и.п., 8- отдых, 8-10 раз;
5. И.п. – лежа на спине: 1-2 – сгибая ноги, сед углом с согнутыми ногами, руки в стороны, 3 – выпрямить ноги, 4-6 держать, 7-8 – и.п., 6-8 раз;
6. И.п. – упор лежа: 1-2 – сгибая ноги, упор с согнутыми ногами, не касаясь пола, 3-4 – выпрямляя ноги, и.п. 2-3 раза;
7. И.п. – лежа руки вверх: 1-2 – не сдвигая кистей, подтянуться к ним, сгибая руки до положения упора лежа, 3-4 – сгибая ноги, упор с согнутыми ногами, не касаясь пола, 5-6 – отодвигаясь от кистей и выпрямляя ноги, и.п. 7-8 – отдых, 2-3 раза;
8. И.п. – лежа на коне, опорой лопатками и хватом за рейку гимнастической стенки: поднимать ноги до касания стенки и опускаясь прямым телом, 6-8 раз;
9. И.п. – лежа на коне, опорой грудью и хватом за рейку гимнастической стенки ниже уровня коня: мах прямыми ногами и туловищем назад. Опускание выполнять с помощью. 4-6 раз;
10. С отягощением туловища до 80% от веса тела (или с партнером на плечах) приседания на полной ступне. 8-10 раз;
11. С отягощением до 15% веса тела приседание на одной ноге. 4-6 раз;
12. Пружинистые приседания в положении выпада вперед. По 14-16 раз;
13. И.п. – стоя, руки на пояс: пружинистые поднимания на носки. 15-25 раз;

14. Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами. 8-10 раз;
15. Многоскоки на одной ноге. По 12-16 на каждой ноге. 2 раза;
16. Взмахи ногами в стороны, не опуская ногу на пол. 10 – левой, 10 – правой. 1 раз;
17. И.п. – стоя на левой, правая вперед на всей ступне: 1 – вставая на правую, взмах левой ногой вперед-вверх. 2 – и.п. по 10 раз каждой ногой;
18. Подтягивание в висе, опираясь ногами о резиновый амортизатор. 2 подхода по 4-5 раз;
19. Спрыгивание с возвышения 1 м с гимнастическим приземлением «в доскок» 5-6 раз;
20. Маховые движения ногами. Растягивание на шпагат. 5-10 мин.

Когда возбуждение одних сопровождается торможением других, получило название рецепрокности. Явление рецепрокности следует считать одним из важнейших факторов координации движений.

Комплекс упражнений для развития гибкости у девочек

1. И.п. – о.с. – руки на поясе. 1 – 2 волнообразные движения туловищем вперед. 3 – 4 то же назад. 5 – 6 то же влево. 7 – 8 то же вправо. 3 раза.
2. Выкруты со скалкой. 2 подхода по 10 раз.
3. Наклоны назад стоя на коленях или в упоре стоя на коленях 7 раз.
4. Глубокие приседания на полной ступне в положении ноги врозь. 2 подхода по 5 раз.
5. Глубокие приседания в положении широкого выпада вперед и в стороны. 2 раза.
6. В положении приседа на одной ноге, другая в сторону, не поднимая таза, перемещение на другую ногу, сгибая ее и выпрямляя опорную. 7 раз.
7. Наклоны вперед в положении ноги врозь. 2 подхода по 5 раз
8. Наклоны вперед в положении седа. 2 подхода по 5 раз

9. Наклоны вперед, стоя на высокой опоре. 3 подхода по 5 раз.
10. Стоя у гимнастической стенки (хватом за рейку или то же у другой опоры), взмахи ногами вперед, назад, в сторону. По 8 раз в каждую сторону.
11. Шпагат поперечный. 1 мин.
12. Шпагат продольный на правую ногу. 1 мин.
13. Шпагат продольный на левую ногу. 1 мин.
14. Стоя у опоры, удержание ноги в положениях вперед, назад, в сторону в течение 3-4 с с последующим махом вверх. По 3 раза в каждую сторону.
15. Сед на пятках с оттянутыми носками и опорой руками, покачивание в этом положении, приподнимаясь и передавая тяжесть тела на оттянутые носки. 20 с. При выполнении седа носки должны быть не только оттянуты, но и расслаблены.
16. Стоя у опоры, покачивание ног в положении вперед - вверх, назад - вверх, в сторону – вверх на околопредельной высоте. По 5 раз в каждую сторону.
17. Гимнастический мост из положения лежа (или стоя). 5 раз.
18. Медленное поднятие ноги в сторону, вперед, назад, стоя у опоры. По 3 раза в каждую сторону.

В данной работе использовались следующие основные положения, которые необходимо учитывать при развитии силовых способностей:

1. В учебно-тренировочном занятии использовать различные чередования физических упражнений в динамических и статических упорах и висах.

2. Динамические и статические упражнения в совместном напряжении мышц антагонистов проводились в начале силовой тренировки (первыми среди силовых упражнений, так как они значительно стимулируют двигательную деятельность занимающихся). Выполнять упражнения без общего натуживания со свободным дыханием.

3. Круговая тренировка по типу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха (преимущественная направленность на развитие силовых и скоростных способностей в сочетании с воздействием на другие компоненты общей выносливости). Сочетание упражнений, направленных на развитие силы и гибкости представлены в таблице 8.

Таблица 8

Планирование учебно-тренировочных занятий по развитию физических качеств гимнасток 7-10 лет

<i>Направленность</i>	<i>Дни недели</i>				
	<i>Понедель- -ник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>
1. Хореография					
2. Шпагаты	1, 2, 3, 4, 5, 9, 10	3, 8	2, 4, 6, 7, 8, 10, 11	9, 10	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11
3. Складка	12 - 16	12	12 - 16	12	12 - 16
4. Мост	17 - 21	17	17 - 21	18	17 - 21
5. Силовая разминка	1, 5, 10		1, 5, 10		1, 5, 10
6. Комплекс силовых упражнений № 1: - сила мышц рук; - сила мышц живота;	+		+		+
7. Комплекс силовых упражнений № 2: - сила мышц рук; - сила мышц		+		+	

живота; - сила мышц спины.					
8. Активный отдых					

Необходимым условием для эффективного повышения техники выполнения комбинаций является сочетание в учебно-тренировочном процессе средств и методов, отвечающих особенностям их развития:

1. Хореография, физические упражнения по развитию подвижности в суставах должно предшествовать силовой тренировке.
2. Основной метод развития силы - метод повторных усилий с максимальным напряжением во всех режимах работы.
3. На развитие силовых качеств уделять специально по 1 занятию в неделю, а в содержание остальных занятий включать упражнения обязательно, но в меньшем объёме.
4. В процессе учебно-тренировочных занятий упражнения физической подготовки находятся во взаимосвязи с упражнениями по развитию гибкости поэтому необходимо в равной степени уделять внимание как упражнениям силового характера и подвижности в суставах.
5. В круговой тренировке чередовать работу и отдых, а также упражнение на развитие силы с упражнениями по развитию гибкости.
6. В основной части учебно-тренировочного занятия в паузах использовать активный отдых (ходьба, упражнения на растягивание).
7. Подбирать и дозировать нагрузку таким образом, чтобы учитывалось возрастные особенности развития организма.
8. Характерной особенностью учебно-тренировочных занятий является увеличение моторной плотности при физической подготовке.
9. При обучении использовать упражнения, избирательно воздействующие на определённые группы мышц, и рассчитано на проявление тех качеств, воспитанию которого уделяется особое внимание в занятиях с девочками данного возраста.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Важно учитывать прохождение и содержание учебного материала (базовые элементы и соединения) на всех временных уровнях планирования.
2. Методически оправданно планировать обучение через физическую подготовку к выполнению профилирующих элементов структурных групп, причем планируемый уровень развития двигательных качеств должен соответствовать максимальным требованиям всей структурной группы, а не одного профилирующего элемента.
3. Использовать следующие основные положения, которые необходимы при развитии силовых способностей:
 - в учебно-тренировочном занятии использовать различные чередования физических упражнений в динамических и статических упорах и висах.
 - динамические и статические упражнения в совместном напряжении мышц антагонистов проводить в начале силовой тренировки (первыми среди силовых упражнений, так как они значительно стимулируют двигательную деятельность занимающихся). Выполнять упражнения без общего натуживания со свободным дыханием.
 - тренировка по типу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха (преимущественная направленность на развитие силовых и скоростных способностей в сочетании с воздействием на другие компоненты общей выносливости).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркаев Л.Я. Возраст, росто-весовые показатели и мастерство гимнасток-юниорок //Теория и практика физической культуры – 1999. № 5. С.15-18.
2. Аркаев Л.Я. Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 328с.
3. Акробатика/ Под ред. Соколова Е.Г. – М.: Физкультура и спорт, 2003.С. 37-40.
4. Андерсон , Андерсон Дж. (илл.) Растяжка для каждого / Пер. с англ. О.Г. Белошеев. Худ. обл. М.В. Драко. - Мн.: ООО "Попурри", 2002. - 224 с.
5. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания // Теория и практика физической культуры – 1999. - № 4.С.185- 223.
6. Баландин В.И., Бдудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 192 с.
7. Волков Н.И. Спортивная тренировка: управление, системность, адаптация, здоровье // Теория и практика физической культуры.1997. - №7 - 176 с.
8. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1997. – 132с.
9. Волгецкий Э.И. Развивая силу // Физическая культура в школе – 2000. - №2 – С. 46-50.
10. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания: Учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.-3-е изд. перераб. и доп. - Мн.: Высш. шк., 1985. - 256 с.
12. Гимнастическое многоборье /Под ред. Ю.К. Гавердовского. – М.: Физкультура и спорт, 1987, - 480 с.

13. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. М., 2002.С.163.
14. Гимнастика./ Под ред. Брыкина А.Т., Смолевского В.М. – М: Физкультура и спорт, 2005. – 368 с.
15. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 448 с.
16. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для ВУЗов. – М.: Академия, 2002. - 260 с.
17. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К., Гимнастика. / М.: Академия, 2006. – 444 с.
18. Колодницкий Г.А., кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2004. – 96с.
19. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., Просвещение. 2002. -386с.
20. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания, Киев 2003.- 423с.
21. Курамшина Ю.Ф.,Теория и методика физической культуры, «Издательство «Советский спорт» Москва 2004. - 463 с.
22. Лесгафт.П.Ф. // Руководство по физическому образованию детей дошкольного возраста//. СПб.: Нева, т,2, 2002.- 234с.
23. Лях В.И. Гибкость: основы измерения и методика развития. // Физическая культура в школе, 1999. - №1, - С. 4-10с.
24. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
25. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

\