

Р. Н. Терехина
И. А. Винер-Усманова
Е. Н. Медведева

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ:

ПОДГОТОВКА
СПОРТИВНОГО
РЕЗЕРВА

Учебное пособие



Авторский коллектив:

Терехина Р. Н. – д. п. н., профессор, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург);

Винер-Усманова И. А. – д. п. н., профессор, профессор кафедры теории и методики гимнастики Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург), заслуженный работник физической культуры РФ, заслуженный тренер России, президент Всероссийской федерации художественной гимнастики, вице-президент технического комитета по художественной гимнастике Международной федерации гимнастики (FIG);

Медведева Е. Н. – д. п. н., профессор, профессор кафедры теории и методики гимнастики Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург), заслуженный работник физической культуры РФ;

Крючек Е. С. – к. п. н., доцент, профессор кафедры теории и методики гимнастики Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург), заслуженный работник физической культуры РФ, судья международной категории (FIG);

Супрун А. А. – к. п. н., доцент кафедры теории и методики гимнастики Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург);

Цаллагова Р. Б. – д. м. н., профессор; заведующая кафедрой профилактической медицины и основ здоровья Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург);

Мальнева А. С. – старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург).

Рецензенты:

Сахарнова Т. К. – к. п. н., доцент, профессор кафедры теории и методики гимнастики Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;

Двейрина О. А. – к. п. н., доцент, декан факультета довузовской подготовки Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Терехина Р. Н., Винер-Усманова И. А., Медведева Е. Н.

Т 35 Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва. Учебное пособие. – М., Спорт, 2018. – 360 с.

ISBN 978-5-9500181-3-8

Учебное пособие «Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва» может быть использовано в качестве основной и дополнительной литературы для реализации образовательных программ высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», а также повышения профессиональной квалификации специалистов по художественной гимнастике.

УДК 796.41

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
1. ХАРАКТЕРИСТИКА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ КАК ВИДА СПОРТА	6
2. НАПРАВЛЕННОСТЬ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	9
3. РЕГЛАМЕНТАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	11
3.1. Требования к организации спортивной подготовки	11
3.2. Требования к содержанию спортивной подготовки	13
3.3. Контрольно-нормативные требования	25
4. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	43
4.1. Модельные характеристики соревновательной деятельности, специальной физической, технической и функциональной подготовленности спортсменов	43
4.2. Отбор в художественной гимнастике	47
4.3. Планирование тренировочного процесса	53
4.4. Программный материал	87
4.4.1. Особенности этапов спортивной подготовки в художественной гимнастике	87
4.4.2. Содержание практических занятий	90
4.5. Воспитательная работа	308
4.6. Теоретическая подготовка	312
4.7. Психологическая подготовка	316
4.8. Тактическая подготовка	323
4.9. Восстановительные мероприятия и питание спортсменов	328
4.10. Тренерско-инструкторская и судейская практика	338

5. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	341
5.1. Медико-биологический контроль в художественной гимнастике	341
5.2. Антидопинговые мероприятия	344
6. ТРЕБОВАНИЯ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	348
6.1. Кадровое обеспечение спортивной подготовки, критерии оценки деятельности тренерского состава и организации	348
6.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку	350
6.3. Требования к информационному обеспечению спортивной подготовки	355
ЛИТЕРАТУРА	356

ВВЕДЕНИЕ

Успехи лидеров отечественной художественной гимнастики на мировом помосте – это результат труда целой плеяды тренеров, ученых и всех специалистов, осуществляющих подготовку спортсменок в различных регионах России. В стране сложилась научно-обоснованная технология подготовки гимнасток высокой квалификации. Расширяется география детских спортивных школ, где культивируется этот красивейший вид спорта. Отрадно, что тренерский корпус пополняется молодыми педагогами. Наша задача развивать художественную гимнастику в дальнейшем по естественному и логическому пути, следуя девизу Олимпизма: «Быстрее! Выше! Сильнее!». Современная система подготовки и воспитания спортсменок в художественной гимнастике, предъявляя высокие требования к профессиональному уровню тренеров и специалистов, объему их фундаментальных знаний и практических навыков в области теории и методики спортивной тренировки, педагогики, требует постоянного обновления и совершенствования методического обеспечения подготовки кадров. На основе многолетних научных исследований, обобщения опыта работы тренеров России по художественной гимнастике специалистами Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта было конкретизировано содержание программы спортивной подготовки в современных условиях развития вида спорта, которое может явиться ориентиром в подготовке не только гимнасток на различных ее этапах, но специалистов обеспечивающих эффективность данного процесса. Основные положения программы, освещенные в данном пособии, позволяют скорректировать процесс профессиональной подготовки спортивных педагогов в вузе с учетом запроса практики и создают условия для подготовки конкурентно способных спортсменок, удерживающих лидирующие позиции на мировой гимнастической арене.

1 ХАРАКТЕРИСТИКА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ КАК ВИДА СПОРТА

Художественная гимнастика – олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в соревнованиях спортсменок с целью демонстрации индивидуальных и групповых упражнений с предметами (обруч, мяч, булавы, лента, скакалка) под музыкальное сопровождение в регламентируемый промежуток времени на ограниченной площадке.

Специфика спортивной деятельности в художественной гимнастике заключается в проявлении высокого уровня сложно-координационных способностей, позволяющих создавать художественный образ посредством композиционного согласования с музыкой разнообразных технических элементов с предметом.

Особенностью соревновательной деятельности в художественной гимнастике является наличие субъективной измерительной системы, выраженной в экспертной оценке компонентов исполнительского мастерства гимнасток (сложность, композиция, техническое и артистическое исполнение).

Для современной художественной гимнастики характерны следующие тенденции:

- рост сложности соревновательных композиций спортсменок в индивидуальных и групповых программах;
- каскадный способ и динамичность выполнения соревновательных программ индивидуальных и групповых упражнений;
- увеличение объемов тренировочной работы;
- околоредельная реализация индивидуальных возможностей гимнасток;

- оптимальная сбалансированность двигательных действий гимнасток (работа всеми частями тела и предметами);
- увеличение объема специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы;
- увеличение числа соревновательных дней в годичном цикле и продолжительности соревновательного периода;
- многочисленные победы российских гимнасток на международных встречах, чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх;
- быстрое распространение эффективной технологии подготовки высококвалифицированных гимнасток в мире вследствие привлечения специалистов из России, Болгарии, Беларуси, Украины и других стран;
- появление на международной арене спортсменок из стран, где художественная гимнастика не была традиционным видом спорта (Япония, Корея, Кипр, Египет, Бразилия, Англия, Таиланд и др.);
- повышение квалификации тренеров в мире;
- повышение квалификации судей в мире;
- одним из прогрессивных факторов развития художественной гимнастики является совершенствование системы экспертной оценки – правил соревнований, в основу которых положены многолетние научные исследования;
- увеличение новых спортивных отделений художественной гимнастики в спортивных школах;
- открытие центров подготовки по художественной гимнастике в различных городах России и СНГ;
- увеличение количества клубов художественной гимнастики в мире;
- внедрение научно-исследовательских разработок в практику по различным аспектам подготовки высококвалифицированных спортсменок;
- совершенствование всех видов обеспечения подготовки в художественной гимнастике;
- постоянное совершенствование экипировки и соревновательных костюмов;
- совершенствование управленческого аспекта подготовки гимнасток.

Вышеперечисленные тенденции определяют направленность развития художественной гимнастики в мире, носят устойчивый характер и имеют долгосрочную перспективу реализации.

Достижения российских спортсменок связаны с тем, что в стране сложилась устойчивая система функционирования художественной гимнастики. Основопологающим фактором является наличие системы интегральной подготовки спортсменок с учетом перспективно-прогностического подхода.

2 НАПРАВЛЕННОСТЬ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Система многолетней подготовки предполагает последовательное решение задач каждого этапа подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- воспитание личностных психологических качеств, необходимых для занятий спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта «Художественная гимнастика».

Задачи тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, функциональной, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Художественная гимнастика»;
- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- воспитание морально-волевых качеств, необходимых для достижения спортивного мастерства в художественной гимнастике;

– укрепление здоровья спортсменов.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

– повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

– совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, теоретической, тактической и психологической подготовленности;

– воспитание навыков контроля и адекватной самооценки уровня спортивной подготовленности и состояния спортсменки;

– повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

– поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

– сохранение здоровья спортсменов;

– формирование навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

Задачи этапа высшего спортивного мастерства:

– поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

– сохранение здоровья спортсменов;

– достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

– повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

– формирование навыков осуществления тренерско-инструкторской и судейской деятельности.

3 РЕГЛАМЕНТАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

3.1. Требования к организации спортивной подготовки

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Занимающиеся распределяются на тренировочные группы по возрасту, уровню спортивной подготовки, стажу занятий. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной работы.

Минимальный возраст занимающихся художественной гимнастикой – 6 лет. Решение о проведении занятий с детьми младшего возраста принимает учредитель при наличии разрешения органов здравоохранения и заявления от законного представителя ребенка. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

На этапе **начальной подготовки** осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники упражнений художественной гимнастики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Основные задачи этапа начальной подготовки – вовлечение максимального числа девочек в систему спортивной подготовки, направленную на формирование двигательной функции средствами художественной гимнастики, гармоничное развитие физических качеств и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

При комплектовании групп ТГ 3–5 годов обучения, ГСС 1–3 годов обучения, ВСМ предполагается минимальная наполняемость

Таблица 1

**Длительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы
спортивной подготовки и количество лиц, проходящих
спортивную подготовку в группах на этапах
спортивной подготовки по виду спорта
«Художественная гимнастика»**

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная и максимальная наполняемость групп (человек)	Требования к спортивной квалификации
Этап начальной подготовки:	2			
ГНП-1		6	12–15	Без разряда
ГНП-2		7	12–15	III юн. р.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации):	5			
ТГ-1		8	10–12	II юн. р.
ТГ-2		9	10	I юн. р.
ТГ-3		10	10	III взр р.
ТГ-4		11	8–10	II взр р.
ТГ-5		12	8	I взр р.
Этап совершенствования спортивного мастерства:	3			
СС-1		13	8	КМС
СС-2		14	5–8	КМС
СС-3		15	5–8	КМС
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	16 и старше	1–3	звание МС и выше

спортсменами. Это связано с необходимостью более качественного отбора наиболее перспективных гимнасток, а также с формированием групп у одного тренера при почасовой оплате труда.

На тренировочном этапе группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменок, прошедших необходимую подготовку и выполнивших требования по общефизической и специальной подготовке.

Перевод по годам обучения в группах **тренировочного этапа** осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Группы **совершенствования спортивного мастерства** формируются из спортсменок, имеющих I спортивный разряд. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Программа для этого этапа подготовки рассчитана на трехлетний период обучения в спортивной школе.

В группы этапа **высшего спортивного мастерства** зачисляются перспективные спортсменки, показывающие стабильные высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России), а также входящие в сборные команды субъектов РФ.

3.2. Требования к содержанию спортивной подготовки

На различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется. В частности, на этапе начальной подготовки удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП. А с тренировочного этапа удельный вес объема СФП по отношению к ОФП увеличивается.

Прохождение программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Например, в группах

начальной подготовки (6–7 лет) необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста (таблица 2).

В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата.

В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов художественной гимнастики, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и координацию движений.

В период с 8 до 12 лет при подборе средств и методов подготовки, дозировании и определении объема, интенсивности тренировок

Таблица 2

**Возрастные особенности обучения и тренировки
занимающихся 6–9 лет**

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких	При преобладании крупных, размашистых движений целенаправленно вводить мелкие и точные движения
4. Регуляторные механизмы ЦСС и ДС не согласованы, дети быстро устают	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер
5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения
6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым
7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров

ных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, емкость лёгких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юных спортсменов еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер должен понимать, что в этот период у спортсменов 13–15 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость, увеличиваются силовые показатели, продолжается окостенение хрящевой ткани. В это время повышается общая работоспособность, продолжает совершенствоваться нервная система, однако гимнастки этого возраста часто переоценивают свои силы и возможности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у спортсменов. При этом важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, гибкости и силы, то есть тех способностей, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки соответствует Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» (таблицы 3–4).

Спортивные соревнования в спорте являются необходимым и значимым элементом, который предопределяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов. В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

Таблица 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»

Виды спортивной подготовки	Этапы			
	Начальной подготовки	Тренировочный (спортивной специализации)	Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	60–70	15–40	12–15	9–10
Специальная физическая подготовка (%)	12–20	23–31	27–28	23–24
Техническая подготовка (%)	12–14	25–39	38–40	45
Тактическая подготовка (%)	-	2–3	4	4
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	4	4–5	6	6
Контрольные испытания (%)	2	-	-	-
Соревнования (%)	-	2–3	4	5
Инструкторская и судейская практика (%)	-	2	2	2
Восстановительные мероприятия (%)	-	2	4	5

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников соревнования по художественной гимнастике подразделяются на различные виды (**таблица 5**): тренировочные, контрольные и основные соревнования.

В тренировочных соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности гимнастки (ок), адаптация различных

Таблица 4

Соотношение средств технической и физической подготовки на этапах и периодах спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» (%)

Этапы подготовки	Периоды и виды подготовки							
	Подготовительный период			Соревновательный период			Переходный период	
	ТП	СФП	ОФП	ТП	СФП	ОФП	ОФП/СФП	ТП
Этап начальной подготовки	10	10	80	20	20	60	100	-
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	40	40	20	60	30	10	90	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	50	40	10	70	25	5	80	20
Этап высшего спортивного мастерства	60	35	5	80	17	3	90	10

Таблица 5

Планируемые минимальные показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Художественная гимнастика»

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3–4 год	5–6 год	7 год	8–9 год	10 год	11 год и далее
Тренировочные	1	1	2	2	3	4	4	4
Контрольные	1	1	2	2	2	2	2	2
Основные	1	2	2	3	4	4	6	6
Всего соревнований за год	3	4	6	7	9	10	12	12

функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др.

При этом повышается уровень тренированности спортсменов, приобретается соревновательный опыт. Кроме этого важнейшей задачей этих состязаний является подведение спортсмена к основным соревнованиям макроцикла. Данные соревнования могут быть как специально организованные в системе подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности гимнасток. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки и осуществлять отбор спортсменок в сборные команды. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Основными соревнованиями являются те, в которых гимнастке необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсменка должна проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Количество и ранг соревнований по художественной гимнастике predetermined требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

– соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественной гимнастике (**таблица 6**);

– соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта художественной гимнастике (таблица 6);

– выполнение плана спортивной подготовки;

– прохождение предварительного соревновательного отбора;

**Требования к квалификации спортсменов,
допускаемых к соревнованиям**

Перечень соревнований	Возраст допуска	Уровень спортивной подготовки
Внутреннее первенство ДЮСШ, СШОР	6–7 лет	Без разряда, III юн. разряд
Первенство ДЮСШ, СДЮСШОР, СШОР, района, города	6–9 лет	III юн. раз. – 3 разряд
Первенство района, города, субъекта РФ	10–12 лет	2–1 разряды
Первенство республики (юношеское) и всероссийские соревнования	11–12 лет	1 разряд
Первенство республики и всероссийские соревнования, Первенство России, первенство ФО РФ, спартакиады	11–15 лет	1 разряд, КМС
Кубок России, чемпионат России, спартакиады*, чемпионаты субъектов РФ, чемпионаты ФО РФ	15 лет	КМС, МС

* К соревнованиям допускаются гимнастки, которым исполнилось 15 лет. – **Здесь и далее – прим. авторов.**

– наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Гимнастки, проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для достижения максимального эффекта подготовки гимнасток к основным и главным соревнованиям, а также при периодизации и построении циклов подготовки, следует использовать рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок (**таблица 7**).

Основными показателями нагрузки, принятыми в художественной гимнастике, являются:

- общая продолжительность тренировки;
- объем нагрузки;
- интенсивность тренировки;
- пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу, и зависит от периода подготовки в годичном цикле.

Объем нагрузки определяется общим количеством элементов, соединений и комбинаций, выполняемых за тренировку. *Характеризуя объем нагрузки, принято называть его большим, средним и низким, а также ударным, оптимальным или умеренным.*

Под интенсивностью понимается количество выполненной тренировочной работы в единицу времени. Интенсивность принято определять как высокую, среднюю (оптимальную) и низкую.

В зависимости от величины тренировочных нагрузок различают занятия: *ударные; оптимальные; умеренные; разгрузочные.*

Ударное занятие характеризуется большим объемом и высокой интенсивностью нагрузки, оно может быть ударным также только по объему или только по интенсивности. *Оптимальное занятие* характеризуется 70–80% от ударной нагрузки. *Умеренное занятие* содержит 50–70% нагрузки от максимума. *Разгрузочное занятие* – менее 50%.

Перевод занимающихся на следующий год подготовки производится на основании выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки и разрядных требований.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, спортивных школ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Досрочный перевод занимающихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа.

Режим тренировочной работы

Год подготовки	Возраст, лет	Минимальное количество групп	Количество спортивныхменов	Нагрузка в неделю	Минимальные требования к спортивной подготовленности
Группы начальной подготовки					
1	6	5	12–15	6	Выполнение нормативов по ОФП-СФП и 3 юн.раз.
2	7	5	12–15	9	Выполнение нормативов по ОФП-СФП и 2 юн.раз.
Группы тренировочного этапа					
1	8	4	10–12	12	Выполнение нормативов по ОФП-СФП и 1 юн.раз.
2	9	4	10	14	Выполнение нормативов по ОФП-СФП и 3 раз.
3	10	3	10	16	Выполнение нормативов по ОФП-СФП и 2 взр.
4	11	3	8–10	18	Выполнение нормативов по ОФП-СФП и 1 взр.
5	12	3	8	20	Выполнение нормативов по ОФП-СФП и разряда КМС
Группы совершенствования спортивного мастерства					
1	13	1	8	24	Выполнение нормативов СФП, иметь разряд КМС
2	14	1	5–8	26	Выполнение нормативов СФП, иметь разряд КМС
3	15	1	5–8	28	Выполнение нормативов СФП, иметь разряд КМС
Группы высшего спортивного мастерства					
Весь период	16 лет и старше	1	1–3	32	Выполнение звания МС и выше

Перечень тренировочных сборов

№	Вид тренировочных сборов	Пределная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап ВСМ	Этап ССМ	ТЭ	Этап НП	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, прошедших спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	-	Участники соревнований

Таблица 9 (окончание)

№	Вид тренировочных сборов	Пределная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап ВСМ	Этап ССМ	ТЭ	Этап НП	
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год				В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов в художественной гимнастике.

3.3. Контрольно-нормативные требования

Целью контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

В системе подготовки спортсменок в художественной гимнастике текущий контроль имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

Содержание текущего контроля включает в себя:

- учет соревновательной деятельности;
- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- оценку спортсменок по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

Организационно-методическая концепция текущего контроля в подготовке гимнасток основывается на следующих принципах:

- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень относительно лабильных показателей физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменок;

- совершенствование годовых циклов подготовки с четким определением периодов, этапов, мезо- и микроциклов с конкретно решаемыми в них задачами и, в связи с этим, сроками методами текущего контроля;

- строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности спортсменок.

Выбор средств и методов текущего контроля в художественной гимнастике сводится к двум основным положениям:

- унификация текущего контроля на основе преемственности с высшим спортивным мастерством;

– методика текущего контроля применительно к управлению подготовкой квалифицированных спортсменов должна учитывать необходимость оценки:

а) показателей, являющихся базисными для спортивного совершенствования;

б) информативных показателей уровня специальной подготовленности, с помощью которых осуществляется управление тренировочным процессом с учетом возраста гимнасток и специфики спортивной деятельности.

В качестве основополагающих положений при определении нормативных показателей являются:

– ориентация на требования высшего спортивного мастерства;
– установка на принципы соразмерности в развитии основных функциональных качеств и сторон мастерства;

– учет характерных особенностей соревновательной деятельности в художественной гимнастике.

Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменок и своевременного выявления недостатков в их подготовке. При этом необходимо учитывать степень влияния физических качеств и антропометрических данных гимнасток на результативность подготовки (**таблица 10**).

Таблица 10

**Влияние физических качеств и телосложения
на результативность по виду спорта
«Художественная гимнастика»**

№	Физические качества и телосложение	Степень влияния*
1	Скоростные способности	2
2	Мышечная сила	2
3	Вестибулярная устойчивость	3
4	Выносливость	2
5	Гибкость	3
6	Координационные способности	3
7	Телосложение	3

* 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Основная составляющая контроля тренировочной деятельности – контроль параметров тренировочных нагрузок, состав тренировочных средств и методов подготовки. Параметры нагрузок должны соответствовать основным разделам тренировочного процесса: физической, технической, тактической и психической подготовке.

Поскольку на каждом структурном уровне спортивной подготовки тренировочные воздействия направлены на достижение специфических целей, решение специфических задач, то и контроль тренировочных воздействий должен быть неразрывно связан с этими структурными уровнями. Следует различать контроль нагрузок в структуре отдельного тренировочного занятия, микроцикла, мезоцикла, макроцикла, структуре годичного цикла подготовки.

Контроль соревновательной деятельности является неотъемлемым условием эффективного управления процессом подготовки спортсмена, так как соревновательная деятельность является интегральной характеристикой подготовленности, результатом функционирования всей системы спортивной подготовки. Спортивный результат дает необходимую информацию для уточнения задач подготовки на ее определенных этапах, выбора состава средств и методов тренировочного воздействия.

Однако спортивный результат – сложное многокомпонентное явление, поэтому контроль, построенный только на анализе динамики результатов, позволяет получить лишь обобщенное представление об эффективности процесса подготовки. Следовательно, наряду с анализом спортивных результатов целесообразно использовать контроль за отдельными, наиболее информативными компонентами соревновательной деятельности. Необходимым условием контроля является наличие модели соревновательной деятельности.

Контроль соревновательной деятельности спортсмена осуществляется по следующим основным направлениям:

1. Контроль структуры и характера технико-тактических действий в условиях соревнований.
2. Контроль параметров (объем, интенсивность, характер распределения в циклах подготовки) соревновательных нагрузок.

Содержание комплексного контроля включает в себя анализ соревновательной деятельности, диагностику здоровья, определение функционального состояния юных спортсменок, работоспособности,

уровня развития общих и специальных физических качеств, а также технической подготовленности.

Основными критериями для перевода гимнасток на следующий этап подготовки, начиная с тренировочных этапов и далее, являются спортивные соревнования (выполнение нормативных требований) всероссийского, республиканского, областного, муниципального и городского уровня согласно ЕВСК по виду спорта «Художественная гимнастика».

В группах начальной подготовки переводными критериями являются спортивные соревнования любого уровня (согласно ЕВСК для младших разрядов) и контрольные нормативы по ОФП и СФП (таблицы 11–13).

Таблица 11

Нормативы общей и специальной физической подготовленности для зачисления в группы этапа начальной подготовки

Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	Год подготовки	Оценка
Гибкость	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	1	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены
		2	«5» – плотная складка, спина прямая, ноги выпрямлены, руки на полу вверх; «4» – в наклоне кисти находятся далеко за линией стоп, касание животом бедер, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «2» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены; «1» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены