

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО СОПРОВОЖДЕНИЮ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ
ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ:

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО СОПРОВОЖДЕНИЮ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
ПОДГОТОВКИ: СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Методические рекомендации

Казань, 2023

УДК 796.413/418
ББК 75.6:75.1
М54

*Рекомендовано учебно-научным методическим советом
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма» № 2 от 19 октября 2023 г.*

Р.К. Бикмухаметов – доктор педагогических наук, доцент, директор института спорта ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ», МС СССР по спортивной гимнастике, г. Казань.

О.Г. Коркач – директор ГБОУ КО «СШОР по спортивной гимнастике Л. Латыниной» МС СССР, тренер высшей категории по спортивной гимнастике, член президиума Федерации спортивной гимнастики России, специалист сборной команды России по спортивной гимнастике, г. Обнинск.

М54 Методические рекомендации по сопровождению и совершенствованию тренировочного процесса спортсменов, занимающихся на учебно-тренировочном этапе подготовки: спортивная гимнастика / Л.Н. Ботова, С.В. Вельдяев, Т.В. Заячук, И.Н. Белуженков, К.В. Сабалдаш, А.С. Назаренко, Е.Е. Платошкина, А.А. Зверев. – Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ».. – Казань: Редакционно-издательский центр «Школа», 2023. – 236 с.

ISBN 978-5-00245-105-0

В методических рекомендациях описывается научно-методическое обеспечение тренировочного процесса и медико-биологическое сопровождение гимнастов на учебно-тренировочном этапе подготовки. Данные рекомендации составлены группой авторов и предназначены для тренеров-преподавателей ДЮСШ, СДЮСШОР, СШ, СШОР, УОР, средних и высших учебных заведений спортивного профиля, а так же студентов очной формы обучения по направлениям 49.03.04 Спорт, 49.03.01 Физическая культура.

При подготовке методических рекомендаций были использованы результаты работы по научно-методическому обеспечению по теме «Разработка методических рекомендаций (материалов) по сопровождению и совершенствованию тренировочного процесса спортсменов с учетом специфики вида спорта, спортивной квалификации и возрастных особенностей организма» (2023), выполненной в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг (выполнение работ) на 2023 год и на плановый период 2024 и 2025 годов Федеральному государственному бюджетному образовательному учреждению высшего образования «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ»).

Отдельные разделы методических рекомендаций обсуждались с тренерами и специалистами сборных команд Российской Федерации по спортивной гимнастике, среди которых: Родионенко А.Ф., Юшин А.Б., Андрианов С.Н., Андреев Д.В., Булгакова О.М., Алфосов В.П., Мустафина А.Ф., Баранова О.С., Бубновский В.Н.

УДК 796.413/418
ББК 75.6:75.1

ISBN 978-5-00245-105-0

© ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ», 2023
© Оформление РИЦ «Школа», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. ОСНОВЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ 9

- 1.1 Особенности тренировочного процесса в спортивной гимнастике 9
- 1.2 Объемы тренировочных средств и их соотношение на учебно-тренировочном этапе подготовки в спортивной гимнастике 11
- 1.3 Минимальный возраст спортсменов, допускаемых до соревнований по классификационным программам на учебно-тренировочном этапе подготовки 16

Глава 2. БАЗОВАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ 18

- 2.1 Стоечная подготовка гимнастов на учебно-тренировочном этапе подготовки (девушки, юноши)..... 20
 - 2.1.1 Общие методические рекомендации по освоению элементов стоечной подготовки 20
 - 2.1.2 Рекомендуемое содержание стоечной подготовки.....
- 2.2 Курбетная подготовка гимнастов на учебно-тренировочном этапе подготовки (девушки, юноши)..... 30
 - 2.2.1 Общие методические рекомендации по освоению элементов курбетной подготовки 30
 - 2.2.2 Рекомендуемое содержание курбетной подготовки..... 32
 - 2.2.3 Контрольные упражнения курбетной подготовки 49
- 2.3 Батутная подготовка гимнастов на учебно-тренировочном этапе подготовки (девушки, юноши)..... 50
 - 2.3.1 Общие методические рекомендации по освоению элементов батутной подготовки 50
 - 2.3.2 Рекомендуемое содержание батутной подготовки..... 53
 - 2.3.3 Контрольные упражнения батутной подготовки..... 65

Глава 3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ 68

- 3.1 Техническая подготовка гимнастов в опорных прыжках (девушки, юноши) на учебно-тренировочном этапе подготовки 68
 - 3.1.1 Общие методические рекомендации по освоению опорных прыжков на учебно-тренировочном этапе подготовки 69
 - 3.1.2 Рекомендуемое содержание средств технической подготовки в опорных прыжках на учебно-тренировочном этапе подготовки..... 71
 - 3.1.3 Рекомендуемые контрольные упражнения (опорные прыжки) на учебно-тренировочном этапе подготовки 83
- 3.2 Техническая подготовка гимнастов в упражнениях на разновысоких брусьях на учебно-тренировочном этапе подготовки 85
 - 3.2.1 Общие методические рекомендации по освоению элементов на разновысоких брусьях на учебно-тренировочном этапе подготовки.... 85

3.2.2 Рекомендуемое содержание средств технической подготовки на разновысоких брусьях на учебно-тренировочном этапе подготовки....	88
3.2.3 Рекомендуемые контрольные упражнения на разновысоких брусьях на учебно-тренировочном этапе подготовки.....	100
3.3 Техническая подготовка гимнасток в упражнениях на бревне на учебно-тренировочном этапе подготовки	107
3.3.1 Общие методические рекомендации по освоению элементов на бревне на учебно-тренировочном этапе подготовки	107
3.3.2 Рекомендуемое содержание средств технической подготовки на бревне на учебно-тренировочном этапе подготовки.....	109
3.3.3 Средства хореографической подготовки гимнасток на бревне на учебно-тренировочном этапе подготовки.....	117
3.3.4 Рекомендуемые контрольные упражнения на бревне на учебно-тренировочном этапе подготовки	110
3.4 Акробатическая подготовка гимнастов на учебно-тренировочном этапе подготовки (девушки, юноши)	122
3.4.1 Общие методические рекомендации по освоению акробатических элементов на учебно-тренировочном этапе подготовки.....	122
3.4.2 Рекомендуемое содержание средств акробатической подготовки на учебно-тренировочном этапе подготовки	125
3.4.3 Рекомендуемые контрольные упражнения акробатической подготовки для гимнастов и гимнасток на учебно-тренировочном этапе подготовки	133
3.5 Техническая подготовка гимнастов в упражнениях на коне на учебно-тренировочном этапе подготовки.....	136
3.5.1 Общие методические рекомендации по освоению элементов на коне на учебно-тренировочном этапе подготовки	136
3.5.2 Рекомендуемое содержание средств технической подготовки на коне на учебно-тренировочном этапе подготовки	139
3.5.3 Рекомендуемые контрольные упражнения на коне на учебно-тренировочном этапе подготовки.....	142
3.6 Техническая подготовка гимнастов в упражнениях на кольцах на учебно-тренировочном этапе подготовки	144
3.6.1 Общие методические рекомендации по освоению элементов на кольцах на учебно-тренировочном этапе подготовки.....	144
3.6.2 Рекомендуемое содержание средств технической подготовки на кольцах на учебно-тренировочном этапе подготовки.....	146
3.6.3 Рекомендуемые контрольные упражнения на кольцах на учебно-тренировочном этапе подготовки.....	151
3.7 Техническая подготовка гимнастов в упражнениях на параллельных брусьях на учебно-тренировочном этапе подготовки	153
3.7.1 Общие методические рекомендации по освоению элементов на параллельных брусьях на учебно-тренировочном этапе подготовки.....	153
3.7.2 Рекомендуемое содержание средств технической подготовки на параллельных брусьях на учебно-тренировочном этапе подготовки.....	154

3.7.3 Рекомендуемые контрольные упражнения на параллельных брусьях на учебно-тренировочном этапе подготовки.....	158
3.8 Техническая подготовка гимнастов в упражнениях на перекладине на учебно-тренировочном этапе подготовки.....	160
3.8.1 Общие методические рекомендации по освоению элементов на перекладине на учебно-тренировочном этапе подготовки.....	160
3.8.2 Рекомендуемое содержание средств технической подготовки на перекладине на учебно-тренировочном этапе подготовки.....	162
3.8.3 Рекомендуемые контрольные упражнения на перекладине на учебно-тренировочном этапе подготовки.....	167
Глава 4. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	169
4.1 Особенности хореографической подготовки на учебно-тренировочном этапе в спортивной гимнастике	169
4.2 Рекомендуемое содержание средств хореографической подготовки на учебно-тренировочном этапе в спортивной гимнастике.....	171
Глава 5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	176
5.1 Особенности специальной физической подготовки в спортивной гимнастике на учебно-тренировочном этапе	176
5.2 Контроль физической подготовленности гимнастов и гимнасток на учебно-тренировочном этапе подготовки.....	179
Глава 6. ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	199
6.1 Программа комплексной оценки и контроля в рамках научно-методического обеспечения тренировочного процесса гимнастов.....	199
6.2 Программа этапных комплексных обследований (ЭКО) спортивного резерва в спортивной гимнастике	207
Глава 7. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ ГИМНАСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	216
7.1 Использование средств восстановления в системе спортивной тренировки.....	216
7.2 Особенности питания юных спортсменов.....	223

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по сопровождению и совершенствованию тренировочного процесса спортсменов, занимающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в спортивной гимнастике конкретизируют содержание и организацию процесса спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 953 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации от 19 декабря 2022 г. Регистрационный № 71613 (далее – ФССП), а также на основе директивных и нормативных документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минспорта России от 25.08.2020 № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (утверждено приказом Минспорта Российской Федерации от 19.12.2022 г. № 1255) зарегистрирован 16.03.2023 № 72601;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической

культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий»;

– Правила вида спорта «спортивная гимнастика» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 сентября 2022 г. №768.

Рекомендуется для разработки и реализации программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика» в организациях, осуществляющих спортивную подготовку: в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, а также школах-интернатах спортивного профиля и образовательных организациях высшего и дополнительного образования, при наличии структурного подразделения по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная гимнастика».

Методические рекомендации по сопровождению и совершенствованию тренировочного процесса спортсменов, занимающихся на учебно-тренировочном этапе в спортивной гимнастике содержат научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта «спортивная гимнастика».

Цель методических рекомендаций заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся спортивной гимнастикой на основе создания устойчивой мотивации к систематической двигательной активности, расширения знаний о физической культуре и спорте, улучшения показателей физической, технической подготовленности, обогащения двигательного опыта разнообразными гимнастическими упражнениями, формирования социально значимых положительных личностных качеств и развития творческих начал в двигательном самообразовании.

При разработке методических рекомендаций по виду спорта «спортивная гимнастика» использованы анализ материалов ведущих тренеров сборных команд России, материалы по проведению тренировочных мероприятий со спортсменами, нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спор-

тсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортсменов.

Область применения результатов. Системы государственного управления физической культурой и спортом на федеральном и региональном уровнях.

Результаты могут быть использованы тренерами-преподавателями и специалистами в избранном виде спорта и могут быть интегрированы в содержание образовательного процесса учебных дисциплин «Теория и методика избранного вида спорта: спортивная гимнастика», «Профессионально-спортивное совершенствование», «Актуальные вопросы спортивной ориентации и отбора в видах спорта», по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата), 49.04.03 Спорт, (уровень магистратуры)», а также использованы аспирантами и научными работниками в рамках развития теории и методики физической культуры, и спорта.

ГЛАВА 1

ОСНОВЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

1.1 Особенности тренировочного процесса в спортивной гимнастике

Спортивная гимнастика – вид спорта, характеризующийся искусственным характером движений и гармоничным проявлением всех двигательных способностей.

Первая из определяющих особенностей спортивной гимнастики является искусственный характер движений (в отличие от естественных локомоций – ходьбы, бега, прыжков и др.). Эта особенность делает спортивную гимнастику не только отличной от других видов спорта, но и во многом другом определяет специфику подготовки спортсменов, особенно если они ориентированы на долготетнее совершенствование и высокие достижения.

Вторая, не менее важная особенность технико-эстетического вида спорта – большое изобилие структурно разнообразных и бесконечно разных по сложности и трудности движений. В связи с этим многолетний процесс подготовки высококвалифицированного гимнаста представляет собой непрерывную работу по освоению и совершенствованию новых все более сложных упражнений (Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, 2005 г.).

Главная особенность спортивной гимнастики – в большом разнообразии гимнастических движений.

Спортивная гимнастика гармоничный вид спорта, который обеспечивает формирование не только двигательных навыков, но и способствует развитию силовых и скоростно-силовых способностей, гибкости, выносливости, координационных способностей, ловкости (телесной) и быстроты. Занятия спортивной гимнастикой также спо-

способствуют формированию морально-волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, дисциплинированности, способствуют воспитанию коллективизма и эстетического восприятия движений.

Подготовка гимнастов в процессе многолетней тренировки рассчитана на 10 и более лет спортивной подготовки. Многолетний процесс состоит из этапов начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства, каждый из которых в свою очередь решает определенные задачи.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск перспективных спортсменов и определение состава спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

В связи со сложностью тренировочного процесса в спортивной гимнастике для проведения занятий на учебно-тренировочном этапе подготовки, кроме основного тренера по виду спорта спортивная гимнастика допускается привлечение дополнительного второго тренера по специальной физической подготовке, хореографической и акробатической подготовке при условии их одновременной работе с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Тренировочные группы формируются с учётом возрастных особенностей, физической и спортивно-технической подготовленности, с учетом выполнения нормативов и требований для зачисления в группы на этапы подготовки и на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1.2 Объемы тренировочных средств и их соотношение на учебно-тренировочном этапе подготовки в спортивной гимнастике

(Приказ Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 г. N 953
«Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»)

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов. На учебно-тренировочном этапе подготовки при наличии условий возможно проведение более одного учебно-тренировочного занятия в один день. В часовую сумму учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной тренировки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Таблица 1.1

Сроки реализации учебно-тренировочного этапа и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на учебно-тренировочном этапе

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапа спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		мальчики	девочки	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5

Таблица 1.2

**Соответствие возраста занимающихся
этапу подготовки**

Данные	Группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)				
	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
	Тренировочный этап до 3-х лет (этап начальной спортивной специализации)			Тренировочный этап свыше 3-х лет (этап углубленной спортивной специализации)	
Возраст занимающихся (мал)	с 9 лет	с 10 лет	с 11 лет	с 12 лет	с 13 лет
Возраст занимающихся (дев)	с 7 лет	с 8 лет	с 9 лет	с 10 лет	с 11 лет
Год занятий	3	4	5	6	7
Количество занимающихся в одной группе	5	5	5	5	5
Количество занятий в неделю	6-8	6-8	7-12	7-12	7-12
Количество учебных часов в неделю	10	12	14	18	18
Количество учебных часов в год	520	624	728	936	936

Период начальной специализированной подготовки – всесторонняя физическая подготовка, развитие физических и двигательных специальных качеств, обучение основам техники гимнастических движений, и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям.

По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

Период углубленной специализированной подготовки – развитие специальных физических способностей на базе повышения общей физической подготовленности, овладения техническими навыками, освоение сложных элементов и соединений, связанных с комбинированными вращениями.

По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

Итоги работы подводятся в апреле-мае. В эти сроки проводятся квалификационные соревнования, испытания по ОФП и СФП. По итогам всех испытаний и в конце учебно-тренировочного года представляется возможность объективно уточнить перевод спортсменов в следующую группу, на следующий этап обучения.

Зачисление на указанный этап, перевод лиц на следующий этап, производится с учетом результатов соревнований, которые должны соответствовать требованиям.

Таблица 1.3

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До 3-х лет	Свыше 3-х лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	10-13	4-7
2.	Специальная физическая подготовка (%)	27-30	25-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2-4	8-12
4.	Техническая подготовка (%)	51-54	55-58
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4

С учетом изложенных выше задач и нормативов максимального объема учебно-тренировочной нагрузки ниже представлен примерный учебный план с расчетом реализации программы в течение 52 недели в году.

Таблица 1.4

Соотношение объемов часов по разным видам подготовки на каждом году прохождения спортивной подготовки

Этап подготовки	УТЭ				
Год обучения	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	10	12	14	16	18
Общая физическая подготовка, час	68	75	87	19	19
Специальная физическая подготовка, час	140	169	197	233	233
Участие в соревнованиях, час	21	25	29	122	122
Техническая подготовка, час	266	325	365	487	487
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, час	10	12	22	28	28
Инструкторская и судейская практика, час	5	6	14	19	19
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	10	12	14	28	28
Всего часов	520	624	728	936	936

Таблица 1.5

Учебно-тренировочные мероприятия на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14

Продолжение таблицы 1.5

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2-ух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

Таблица 1.6

Объем соревновательной деятельности на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Виды спортивных соревнований	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До 3-х лет	Свыше 3-х лет
Контрольные	2	3
Основные	2	2

Таблица 1.7

Уровень спортивной квалификации на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

До 3-х лет	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд»
Свыше 3-х лет	Спортивные разряды – «первый спортивный разряд»

1.3. Минимальный возраст спортсменов, допускаемых до соревнований по классификационным программам на учебно-тренировочном этапе подготовки

(Правила вида спорта «Спортивная гимнастика»
(утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 сентября 2022 г. N 768))

Программа спортивных соревнований может состоять из выступлений спортсменов по обязательной или произвольной программе, или по обязательной и произвольной программе. Обязательные программы, утверждаются главным тренером сборных команд России. Произвольные программы составляются с учетом требований к их содержанию, изложенных в настоящих Правилах.

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Таблица 1.8

Минимальный возраст допуска спортсменов к спортивным соревнованиям по соответствующей классификационной программе

Классификационная программа	Спортсмены женского пола	Спортсмены мужского пола
III юношеский спортивный разряд (обязательная)	6 лет	7 лет
II юношеский спортивный разряд (обязательная)		
I юношеский спортивный разряд (обязательная)		
III спортивный разряд (обязательная)	9 лет	11 лет
II спортивный разряд (обязательная + произвольная)		
I спортивный разряд (обязательная + произвольная)		
кандидат в мастера спорта (произвольная)	12 лет	14 лет

Нормы и условия выполнения для присвоения спортивного разряда

КМС выполняется спортсменами: мужского пола с 14 лет, женского пола с 12 лет;

I спортивный разряд выполняется спортсменами: мужского пола с 12 лет, женского пола с 10 лет;

II спортивный разряд выполняется спортсменами: мужского пола с 11 лет, женского пола с 9 лет;

III спортивный разряд и юношеские спортивные разряды выполняются спортсменами: мужского пола с 7 лет, женского пола с 6 лет.

Таблица 1.9

Нормы и условия выполнения для присвоения спортивного разряда согласно Единой Всероссийской спортивной классификации

Спортивная дисциплина	Единица измерения	КМС	Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
			I		II		III		I		II		III	
	Многоборье	Баллы	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
			71	46	107	72	94	68	48	32	48	32	48	32
Условия выполнения	КМС присваивается за выполнение нормы:													
	При выполнении программы КМС (в квалификации и/или финале) на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации в возрастных группах: мужчины, женщины и юниоры (14-17 лет), юниорки (13-15 лет).													
	При выполнении программы КМС (в квалификации и/или финале) на Всероссийской Спартакиаде между субъектами Российской Федерации среди юниоров (14-15 лет), юниорок (13 лет).													
	I спортивный разряд присваивается за выполнение нормы при выполнении обязательной и произвольной программ по сумме баллов за указанные программы на официальных спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже межмуниципальных соревнований.													
	II спортивный разряд присваивается за выполнение нормы при выполнении обязательной и произвольной программ по сумме баллов за указанные программы на официальных спортивных соревнованиях любого статуса.													
	III спортивный разряд, юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы при выполнении обязательной программы на официальных спортивных соревнованиях любого статуса.													
	Спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы по программе соответствующего спортивного разряда													
	Первенства России проводятся в возрастных группах: юниоры (14-17 лет), юниорки (13-15 лет), юноши (11-13 лет), девушки (9-12 лет).													
	Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.													

В связи с небольшим количеством тренировочных часов в неделю на тренировочном этапе и в то же время высокими требованиями Единой Всероссийской спортивной классификации существует потребность в совершенствовании тренировочного процесса юных гимнастов, а также методическом сопровождении тренировочного процесса.

БАЗОВАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Техническая подготовка на спортивной гимнастике заключается в качественном освоении элементов и соединений, входящих в соревновательные комбинации спортсменов и доведение выполнения соревновательных комбинаций до стабильного выполнения на соревнованиях.

На учебно-тренировочном этапе подготовки в спортивной гимнастике преимущественное внимание должно уделяться своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования спортсмена. Особую роль играет освоение базовых упражнений, являющихся ядром целых семейств структурно родственных упражнений, то есть профилирующих упражнений.

Также, гимнастам, особенно на учебно-тренировочном этапе подготовки необходимо большое внимание уделять качественному освоению классификационных (обязательных) программ.

Освоение обязательных программ в мужской спортивной гимнастике соответствующего спортивного разряда в спортивной дисциплине «многоборье» можно классифицировать по следующим уровням:

- а) от 54 до 57 баллов и выше – отличный;
- б) от 51 до 54 – выше среднего;
- в) от 48 до 51 – средний;
- г) ниже 48 баллов – ниже среднего.

В женской спортивной гимнастике:

- а) от 36 до 38 баллов и выше – отличный;
- б) от 36 до 34 баллов – выше среднего;
- в) от 32 до 34 баллов средний;
- г) меньше 32 баллов – ниже среднего.

Техническая подготовка в спортивной гимнастике включает в себя разделы подготовки непосредственно на гимнастических видах

(снарядах), разделы акробатической, курбетной, стоечной, батутной подготовки, а также хореографической.

Батутная подготовка позволяет разучивать и совершенствовать различные акробатические прыжки, отрабатывать опорные прыжки, различные варианты вращений при выполнении соскоков и перелётов с перекладины, разновысоких брусьев, соскоков с колец, параллельных брусьев, бревна, а также разучивать основные управляющие движения для многих других гимнастических элементов.

Хореографическая подготовка представляет собой систему овладения двигательной «школой», формирующей навыки ритмически упорядоченного движения, рабочей осанки, стиливой культуры, без которой в гимнастике невозможно никакое серьёзное прогрессирование. Кроме того, в процессе занятий хореографией у спортсменов развиваются физические качества: гибкость, сила, координация движений, укрепляется вестибулярная устойчивость; формируются базовые навыки отталкивания, приземления, вращения; укрепляется опорно-двигательный аппарат.

2.1 Стоечная подготовка гимнастов на учебно-тренировочном этапе подготовки (девушки, юноши)

2.1.1 Общие методические рекомендации по освоению элементов стоечной подготовки

Элементы стоечной подготовки позволяют сформировать умения сохранять рабочую осанку в стойке на руках, поворотах в стойке на руках. Именно поэтому стоечная подготовка занимает важное место в процессе подготовки гимнастов на учебно-тренировочном этапе.

К элементам стоечной подготовки относят:

- стойки на руках, ходьбу и повороты в стойке на руках на полу (ковре);
- кувырки в стойку на руках в том числе с поворотами;
- стойки на руках и повороты в стойке на руках на напольной жерди/стоялках;
- отмахи в стойку на руках в том числе с поворотами на жерди (девушки) и параллельных брусьях (юноши);
- стойки на руках, ходьбу и повороты в стойке на руках на бревне поперек и продольно (девушки);
- стойки на руках на низких кольцах (в том числе с дополнительной опорой о пол, петель между кольцами) (юноши).

Основные методические рекомендации при выполнении упражнений стоечной подготовки:

1. стойки на руках выполняются в вертикальном положении с округлой спиной, визуальным контролем кистей рук;
2. передвижения на руках рекомендовано выполнять во всех направлениях (вперед, назад, влево, вправо), на прямых руках;
3. кувырки в стойку на руках выполняются без прогибания в грудном и поясничном отделах, с прямыми руками, кистями вовнутрь и последующим подскоком в стойку на руках;
4. повороты в стойке на руках выполняются с переносом веса тела с одной руки на другую, сохраняя прямую линию тела;
5. повороты целесообразно выполнять на прямых руках, в обе стороны плечом вперед и назад;

6. начало поворота осуществляется дальней частью тела от опоры (ногами и тазом), поворот выполняется всем телом;

7. рекомендуется разучивать элементы стоечной подготовки с поворотами и подскоками только по мере качественного освоения стойки на руках, спичагов и кувырков в стойку на руках;

8. при должном освоении элементов стоечной подготовки рекомендовано часть из них выполнять с подскоком (пример: кувырки в стойку на руках, кувырки в стойку на руках с поворотом («оберучный»), стойки силой согнувшись (спичаги));

9. отдельные элементы стоечной подготовки целесообразно использовать в подготовительной части занятия и в рамках специализированной разминки перед снарядами;

10. элементы стоечной подготовки рекомендовано выполнять сериями (кувырки в стойку, спичаги и т.д.).

2.1.2 Рекомендуемое содержание стоечной подготовки

Таблица 2.1

Примерный материал стоечной подготовки

№	Материал стоечной подготовки рекомендуемый на учебно-тренировочном этапе до 3х лет	Материал стоечной подготовки рекомендуемый на учебно-тренировочном этапе свыше 3х лет	Организационно-методические указания
Упражнения на ковре Цель: сформировать навык балансирования в стойке на руках в условиях широкой опоры, навык переноса веса тела с одной руки на другую при выполнении поворотов сохраняя прямое положение тела и фиксации стойки на руках после выполнения поворота.			
1	Стойка на руках 45 сек (фиксация положения)	Стойка на руках (фиксация положения 60 сек.)	Сохранение динамической осанки, спина круглая, живот подтянут, отсутствие хождения на руках
2	Перенос веса тела на 1 руку в стойке на руках у стены / опоры – 10 раз	Поочередно на месте и с продвижением вперед, стойка на правой и левой руке с прижиманием	Сохранять прямое положение тела. Руки выпрямленные, возможна помощь тренера.

Продолжение таблицы 2.1

		свободной руки к туловищу. Стойка на 1й руке у стены /опоры 10-15 сек.	
3	Повороты по 90° плечом вперед (крестом)* Повороты по 180° плечом вперед Повороты по 90° плечом назад (крестом)* Повороты по 180° плечом назад Повороты по типу «вертушки» – плечом назад-плечом вперед Поворот 180° плечом вперед в обратный хват Повороты по 180° плечом назад из обратного хвата <i>*повороты по 90° используются на этапе разучивания поворотов с целью сформировать навык переноса веса тела с одной руки на другую и поворота всем телом</i>	Повороты по типу «вертушки» – плечом назад-плечом вперед Вертушка: поворот на 180° плечом вперед в обратный хват – поворот на 180° плечом назад Вертушка: из обратного хвата поворот на 180° плечом назад – поворот на 180° плечом вперед в обратных хват Из упора стоя согнувшись силой стойка на руках с поворотом на 360 градусов – опускание в упор стоя согнувшись	Все повороты выполняются вправо и влево. Повороты выполняются за счет перемещения веса тела на опорную руку по принципу «не-валяшки», исключается сгибание рук и нарушение прямой линии в тазобедренном суставе в боковом направлении
4	Из упора углом ноги врозь стойка на руках силой согнувшись – (спичаг ноги врозь) – 5 раз	Из положения стойка на руках – кувырок вперед согнувшись в упор углом ноги врозь – спичаг ноги врозь с подскоком – серия из 5-10 кувырков	Руки выпрямленные, возможна помощь тренера при выполнении серии элементов. Фиксация положения стойки на руках 2 сек.
5	Из упора углом стойка на руках силой согнувшись (спичаг) – 5 раз	Из положения стойка на руках – кувырок вперед согнувшись в упор углом – спичаг с подскоком – серия из 5-10 кувырков	Руки выпрямленные, возможна помощь тренера при выполнении серии элементов. Фиксация положения стойки на руках 2 сек.
6	Из упора углом ноги врозь стойка на руках силой согнувшись – (спичаг ноги врозь) с поворотом на 360° – 5 раз	Из упора углом стойка на руках силой согнувшись – (спичаг) с поворотом на 360° – 5 раз	Руки выпрямленные, возможна помощь тренера при выполнении серии элементов. Фиксация положения стойки на руках 2 сек.

Продолжение таблицы 2.1

7	Ходьба на руках по прямой в разных направлениях: -ходьба на руках вперед- – поворот на 180°, – ходьба по направлению движения грудью вперед, – поворот на 90° – ходьба по направлению движения боком, – поворот на 180° ходьба по направлению движения боком.	Ходьба на руках по прямой в разных направлениях: -ходьба на руках вперед- – поворот на 180°, – ходьба по направлению движения грудью вперед, – поворот на 90° – ходьба по направлению движения боком, – поворот на 180° ходьба по направлению движения боком	Руки выпрямленные, спина округленная, живот подтянут.
8	Из упора лежа сзади – поворот на одной руке в упор лежа. 1 круг. То же в другую сторону	Из упора лежа сзади – поворот на одной руке в упор лежа. 1 круг. То же в другую сторону	Тело прямое, спина округлена, поворот выполняется контролируемый, без опускания таза. При выполнении упражнения плечи будут описывать круг относительно стоп.
Кувырки в стойку на руках Цель: сформировать навых выхода в стойку на руках без прогибания и навых согласованности движений при выходе в стойку на руках с поворотом			
1	Кувырок назад в упор лежа		Прямые руки во время выполнения кувырков, спина округленная
2	Кувырок назад в стойку на руках с подскоком. То же соединяя кувырки и выполняя со стойки на руках «продев»	Кувырок назад в стойку на руках с подскоком, То же соединяя кувырки и выполняя со стойки на руках «продев»	Прямые руки во время выполнения кувырков в стойку на руках (без сгибания в локтевых суставах)
3	Кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 180° и 360°	Кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 180°, 360°, 540° и 720°	Удержание стойки на руках (1-2 сек.) после выполнения поворотов. После выполнения поворота на 180° или 540° – кувырок вперед согнувшись.
4		Кувырок назад в стойку на руках с подскоком и поворотом на 180° плечом вперед (отворот)	

Продолжение таблицы 2.1

5	Серии из кувырков с поворотами и стоек силой согнувшись (спичагов) с поворотом Пример: Кувырок назад согнувшись, Кувырок назад в упор лежа, Кувырок назад в стойку на руках Кувырок назад в стойку на руках с подскоком Кувырок назад в стойку на руках Кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 180°, Кувырком вперед упор углом ноги врозь -стойка силой согнувшись ноги врозь с поворотом на 180° Кувырок назад в стойку с подскоком (подлетом) Кувырок назад в стойку с поворотом на 360°	Серии из кувырков с поворотами и стоек силой согнувшись (спичагов) с поворотом (Андреанов С.Н. 2015 г) Пример: Кувырок назад в стойку на руках с подскоком; кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360°; кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 540°; кувырком вперед ноги врозь стойка силой прямыми руками с поворотом на 540°; кувырок назад в стойку с поворотом на 360° Те же элементы и соединения выполняются в усложненном варианте (с продевом ноги вместе)	Прямые руки во время выполнения кувырков в стойку на руках (без сгибания в локтевых суставах). Удержание стойки на руках (1-2 сек.) после выполнения поворотов.
Упражнения на напольной стоялке/жерди с опорой (под жердью параллельных брусьев) Цель: сформировать навык удержания прямого положения тела при выполнении стойки на руках и поворотов в стойке на руках на ограниченной опоре			
1	Стойка на руках на напольной стоялке/жерди, хватом сверху лицом к опоре (жерди параллельных брусьев), опираясь дистальной частью голени на жердь. То же спиной к опоре хватом снизу. 15-20 сек.		Тело прямое, спина округлая, живот подтянут.

Продолжение таблицы 2.1

2	Стойка на руках на напольной стоялке/жерди, хватом сверху лицом к опоре (жерди параллельных брусьев), опираясь дистальной частью голени на жердь. Смещая вес тела на одну руку, стойка на правой и левой руке То же в хвате снизу.	Из положения стойка на руках на напольной стоялке/жерди, хватом сверху лицом к опоре (жерди параллельных брусьев), опираясь дистальной частью голени на жердь – повороты в стойке на руках по всей длине стоялки в одну и в другую сторону То же из положения стойка на руках хватом снизу спиной к опоре (жерди параллельных брусьев) дистальным отделом голени опираясь о жердь	Тело прямая линия. Переход с руки на руку выполнять плавно и медленно. Повороты выполнять без остановки, удерживая осанку.
3	Стойка на руках на напольной стоялке/жерди, хватом сверху лицом к опоре (жерди параллельных брусьев), опираясь дистальной частью голени на жердь, стоялка немного дальше отставлена от жерди параллельных брусьев. Стойка на руках под углом 15-20° от вертикали То же упражнение в положении стойка на руках хватом снизу спиной к опоре (жерди параллельных брусьев). 30-45 сек		Тело – прямая линия, спина округлая, живот подтянут, удержание положения до 45 сек.
Упражнения на стоялке Цель: сформировать навык стойки на руках и поворотов в стойке на руках на ограниченной опоре			
1	Стойка на руках хватом сверху, снизу, в смешанном хвате 5-10 сек	Стойка на руках хватом сверху, снизу, в обратном, в смешанном хвате 5-10 сек	Прямые руки во время выполнения упражнений, тело прямое. Все повороты выполняются вправо и влево. Поворот начинается дальнейшей точкой от опоры – носками и тазом. Снаряд застилать таким образом, чтобы можно было выполнять падение прямым телом в любую сторону от стоялки (вперед/назад).
2	Стойка на руках хватом сверху – перенос веса тела на левую руку – перехват правой в хват снизу и перенос веса тела на правую руку – перенос веса тела на левую – перехват правой в хват сверху и перенос веса тела на правую руку То же упражнение с перехватом левой руки.	Повороты плечом вперед на 180° и 360°	
3	Повороты плечом вперед на 180°		

Продолжение таблицы 2.1

4	Повороты плечом назад на 180° Вертушка на 360° (поворот плечом назад на 180° поворот плечом вперед на 180°)	Вертушка на 360°; 540°; 720° (поворот плечом назад на 180° поворот плечом вперед на 180° и т.д.)	Выполнять поворот только при перемещении веса тела на опорную руку, тело прямое. Повороты выполнять вправо и влево.
5	Из упора углом ноги врозь – стойка на руках силой согнувшись (спичаг) с поворотом на 360°	Из упора углом – стойка на руках силой согнувшись (спичаг) с поворотом на 360°	Повороты выполнять вправо и влево. Возможно соединение нескольких элементов при условии помощи тренера.
6	Из упора стоя согнувшись в обратном хвате толчком двух ног стойка на руках согнувшись «стульчик» – разгибаясь стойка на руках <i>*индивидуально при наличии хорошей подвижности в лучезапястных и плечевых суставах</i>	Из упора стоя согнувшись в обратном хвате толчком двух ног стойка на руках согнувшись «стульчик» – разгибаясь стойка на руках с поворотом на 180° и 360° <i>*индивидуально при наличии хорошей подвижности в лучезапястных и плечевых суставах</i>	В данном упражнении следует сохранять прямую линию кисть-плечо-таз в том числе и при выполнении отталкивания. Большой палец можно ставить «снизу» для удобства хвата.
7	Из стойки на руках – опускание в упор лежа	Из стойки на руках – опускание в упор лежа	На опускании плечи чуть за опорой Подводящие упражнения для оборота назад не касаясь, штальдера и продева.
8	Из стойки на руках – курбетом опускание в сед ноги врозь с наклоном.	Из стойки на руках – курбетом опускание в сед ноги врозь с наклоном.	На опускании плечи чуть за опорой Подводящие упражнения для штальдера.
9	Из стойки на руках – курбетом «продев».	Из стойки на руках – курбетом курбетом «продев».	На опускании плечи над кистями и оттяжка в момент продева. Данные движения обеспечат в дальнейшем при выполнении продева на брусьях поднимание таза.

Упражнения на жерди			
Цель: сформировать навык поворотов в стойке на руках, выполняемых в соревновательных условиях			
1	Отмах в стойку на руках 5-10 раз	Отмах в стойку на руках 5-10 раз	Сохранять прямое положение тела
2	Отмах в стойку на руках в хвате снизу 5-10 раз	Отмах в стойку на руках в хвате снизу 5-10 раз	На учебно-тренировочном этапе до 3-х лет выполнять с помощью тренера
3	Отмах в стойку на руках с подскоком 5 раз	Отмах в стойку на руках с подскоком 5-10 раз	Выполнять с помощью тренера
4	Отмах в стойку на руках с перехватом одной руки в хват снизу 5 раз каждой рукой	Отмах в стойку на руках с поворотом на 180° и 360° градусов плечом вперед 5-10 раз	Подхват выполнять в момент отмаха в стойку. Выполнять с помощью тренера. Опускание в упор контролируемое медленное. Фиксация стойки на руках после поворота 1-2 сек.
5	Отмах в стойку на руках с поворотом на 180° плечом вперед		

Упражнения на бревне (девушки)			
Цель: сформировать навык удержания равновесия в стойке на руках в условиях ограниченной опоры и специфики снаряда			
1	Стойка на руках на бревне продольно и поперек (фиксация положения 30-45 сек)	Стойка на руках на бревне продольно и поперек (фиксация положения 60 сек.)	Упражнение можно выполнять на низком или высоком бревне, соблюдать сохранение динамической осанки.
2	Из упора углом ноги врозь – стойка на руках силой согнувшись (спичаг) 5-10 раз	Из упора углом ноги врозь поперек – стойка на руках силой согнувшись (спичаг) 5 раз	Фиксация стойки 2-3 сек
3	Стойка на руках на бревне поперек с разведением ног в шпагат 10-15 сек	Стойка на руках на бревне поперек 5 сек, разведение ног в шпагат 5 сек, соединяя ноги стойка на руках 5 сек 2-3 повторения серии	Прямое положение тела в стойке на руках, визуальный контроль рук.
4	Ходьба на руках на бревне поперек/продольно правым и левым боком (низкое бревно)	Ходьба на руках на бревне поперек/продольно правым и левым боком	Упражнение выполнять на низком бревне, при освоении переходить на высокое бревно.

Упражнения на параллельных брусьях (юноши)			
Цель: сформировать навыки поворотов в стойке на руках, выполняемых в соревновательных условиях			
1	Из упора мах в стойку на руках 5-10 раз	Из упора мах в стойку на руках 5-10 раз	Махи выполняются прямым телом, голова ровно. Фиксация стойки на руках 3-5 сек.
2	Из упора мах в стойку на руках с подскоком 5 раз	Из упора мах в стойку на руках с подскоком 5 раз	С помощью тренера
3	Из упора мах в стойку на руках – переход плечом вперед – 3 раза через мах	Из упора мах в стойку на руках – 2 перехода плечом вперед – 3 раза через мах	Фиксация стойки на руках после поворота 1-2 сек.
4	Из упора мах в стойку на руках – переход плечом назад – 3 раза через мах	Из упора мах в стойку на руках – 2 перехода плечом назад – 3 раза через мах	Фиксация стойки на руках после поворота 1-2 сек.
5		С размахиваний «оберучный»	
6	Стойка силой согнувшись (спичаг) 5-10 раз	Стойка силой согнувшись (спичаг) в обратном хвате 5-10 раз	Выполнять упражнение на напольных стоялках или брусьях

Упражнения на кольцах (юноши)			
Цель: сформировать навык сохранения равновесия в стойке на руках на подвижной опоре			
1	Стойка на руках на напольных стоялках, расположенных под углом 45-60° 20-30 сек	Стойка на руках на напольных стоялках, расположенных под углом 45-60° 30-45 сек	Тело ровное, спина округлена, живот подтянут.
2	Стойка на руках на полусфере со стоялками (ручками) 10-20 сек	Стойка на руках на полусфере со стоялками (ручками) 10-20 сек	Тело ровное, спина округлена, живот подтянут.
3	Горизонтальный упор согнув ноги («поплавок») на кольцах		Кисть немного супинирована, локти выпрямлены
4	Стойка на руках на низких кольцах с лямкой между колец 10-15 сек	Стойка на руках на низких кольцах 10-15 сек	Тело ровное, спина округлена, живот подтянут. Помощь тренера
5	Со стойки на руках на низких кольцах падение на живот / на спину	Со стойки на руках на низких кольцах падение на живот / на спину	Падение прямым телом с помощью тренера, отодвигая кольца вперед или назад.

Контрольными упражнениями стоечной подготовки можно считать все вышеперечисленные упражнения.

В рамках подготовительной части занятия, возможно, использовать все упражнения стоечной подготовки, чередуя их в разные дни тренировочного микроцикла. Ежедневно рекомендуется использовать упражнения на полу: стойки, в том числе с поворотами и кувырки в стойку на руках, в том числе с поворотами.

2.2 Курбетная подготовка гимнастов на учебно-тренировочном этапе подготовки (девушки, юноши)

2.2.1 Общие методические рекомендации по освоению элементов курбетной подготовки

Под «курбетом» в спортивной гимнастике понимается прыжок с рук на ноги, являющийся составной частью акробатических элементов. Курбет может выполняться по направлению назад и вперед. Курбет назад (например, при выполнении темповых переворотов назад (фляков)) – выполняется из открытого натянутого положения тела в стойке на руках хлестообразным движением и отталкиванием руками по направлению назад в закрытое положение тела при приземлении на ноги. Курбет вперед (например, при выполнении темповых переворотов вперед с двух на две) – выполняется из закрытого положения тела в стойке на руках хлестообразным движением и отталкиванием руками по направлению вперед в открытое положение тела при приземлении на ноги.

Являясь составной частью разгонных (энергонасыщающих) элементов «курбет» приобретает высокую значимость для технической подготовки гимнастов.

Основными методическими рекомендациями при выполнении упражнений курбетной подготовки выступают следующие:

1. элементы курбетной подготовки должны присутствовать на всех этапах подготовки гимнастов, особенно важно использовать их на учебно-тренировочном этапе;

2. рекомендуется начинать упражнения акробатической, в том числе курбетной подготовки, с формирования умения гимнаста демонстрировать рабочие положения: прямой линии в положении на животе, на спине, правом и левом боку (с равномерным напряжением всех групп мышц), открытое положение тела и закрытое положение тела;

3. сформировать волнообразную технику движений (переходы из открытого в закрытое положение тела и наоборот), которая бу-

дет использоваться в курбетной подготовке при выполнении разгонных элементов: темповых переворотов вперед и назад, темповых сальто;

4. рекомендуется систематически выполнять специализированные упражнения «лодочной» подготовки для укрепления мышечного корсета «середины» тела, который больше всего подвержен перегрузкам в акробатической подготовке, тем самым обеспечивается снижение травматизма;

5. при выполнении курбета назад обращать внимание на переход из натянутого открытого положения тела в закрытое, при выполнении курбета вперед на переход из натянутого закрытого положения тела в открытое;

6. при выполнении курбета назад между положением открытой «лодочки» в стойке на руках и закрытой «лодочки» при курбете промежуточным положением будет S-образное положение;

7. перед началом выполнения курбетов назад и вперед необходимо сформировать навык стойки на руках, добиваясь прямой линии тела;

8. начинать разучивать курбет назад рекомендуется с опорой ногами о стену;

9. при выполнении курбета назад на ноги вставать в закрытое положение тела с опущенными плечами и руками вперед книзу;

10. обращать внимание на натянутые носки (стопы) во время соединений из акробатических элементов;

11. после курбета назад не следует прижимать руки к ногам или телу, необходимо направлять руки в опору (мост, ковер и т.д.);

12. важно обращать внимание при разучивании курбетов вперед на технику входа в стойку на руках с согнутой ноги, с округлой спиной и без углов в тазобедренных и плечевых суставах. Важно учитывать, что отталкивание в стойке на руках осуществляется волнообразной техникой путем перехода из закрытого положения в открытое, а не наоборот. Вход в стойку на руках через открытое положение тела вредит развитию отталкивания руками;

13. тело гимнаста как в закрытом положении в начале переворота вперед и в открытом положении после отталкивания руками и

в момент приземления должно быть максимально «длинным» без чрезмерного скругления или прогибания. Подобное «длинное» положение в том числе и на приземлениях с переворотов вперед обеспечивает предотвращение повреждения локтей и спины.

2.2.2 Рекомендуемое содержание курбетной подготовки

Таблица 2.2

Подготовительные упражнения курбетной подготовки

№	Упражнения для формирования рабочих положений и «выстраивания» тела гимнастов	Организационно-методические указания
1	Натянутое положение тела лежа на животе, руки вверх. Удержание этого положения при поднимании тренером спортсмена за таз. То же на спине, правом и левом боку. (рис. 1-2)	Необходимо добиваться положения лежа на животе, на спине с равномерным напряжением всех мышечных групп. При поднимании спортсмена тренером – сохранять прямое положение тела, при небольших движениях вверх и вниз, добиваться от тела спортсмена эффекта пружины.
2	Из положения лежа на животе руки вверх – поднимание рук и грудного отдела (верхней части тела) – опускание в исходное положение и упираясь ладонями в пол поднимание округленной спины (рис 3 кадры 1-3) То же из положения лежа на спине (рис. 4 кадры 1-3), правом и левом боку (рис. 5 кадры 1-2).	Формирование понимания движений верхней частью тела гимнаста. Чем плавнее переход от одного положения к другому, тем лучше. При выполнении упражнения на спине при открывании грудного отдела упираться в пол не затылком, а руками.
3	Из положения лежа на животе руки вверх – поднимание ног назад вверх – опускание – поднимание поясницы вверх (рис. 3 кадры 4-5). То же из положения лежа на спине – поднимание ног до закрытого положения тела (около 30-45°) – опускание ног – поднимание таза (рис. 4 кадры 4-5), в положении на правом и левом боку (рис. 5 кадры 3-4).	Формирование понимания движений нижней частью тела гимнаста. Чем плавнее переход от одного положения к другому, тем лучше. При выполнении упражнения на спине соблюдать напряжение в поясничном отделе и ягодицах касаясь поясницей пола, при поднимании таза грудной отдел должен касаться пола.
4	Соединение упражнений 1-3 в виде «волны» с продвижением гимнаста вперед и назад выполняя волнообразные движения в грудном и поясничном отделах.	Данные упражнения помимо постановки «волнообразных движений» способствуют меньшему травматизму поясничного отдела, укрепляя мышцы спины и пресса. При выполнении волны стараться

Продолжение таблицы 2.2

5	Упражнения выполняются на животе, на спине, на правом и левом боку. Из положения лежа на спине демонстрация положения закрытой «лодочки», на животе – открытой «лодочки», то же на правом и левом боку (рис. 6).	класть не всю спину целиком, а волнообразно «по одному позвонку» Непосредственно курбетные позы. Добиться круглой спины и максимально «длинного» тела на спине, животе и боках. Укрепление мышечного корсета «середины» тела, который больше всего подвержен перегрузкам, тем самым обеспечивается снижение травмоопасности.
6	Перекаты в положении «лодочка» на спине (рис. 7), животе (рис. 8), правом и левом боку.	Добиться круглой спины и максимально «длинного» тела на спине, животе и боках.
7	Пружинящие движения в положении поперек моста или коня из закрытого положения в открытое и наоборот в положении лежа на спине и лежа на животе	Амплитуда движений небольшая. На уровне горизонтальной линии.

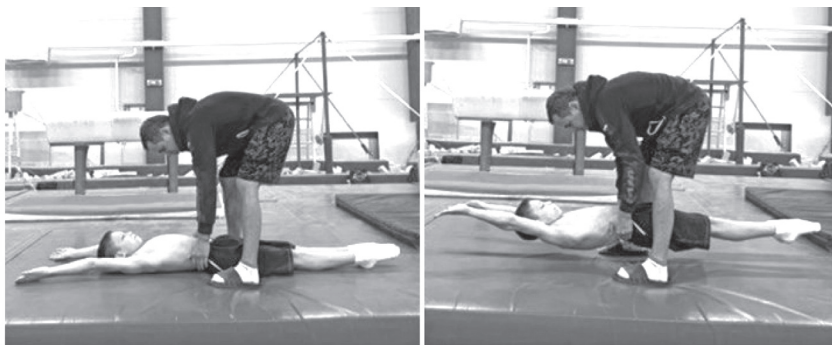
Подготовительные упражнения курбетной подготовки



Кадр 1

Кадр 2

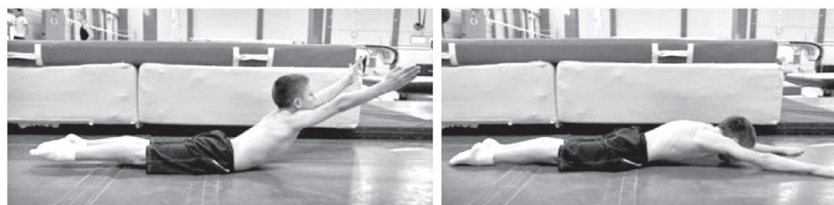
Рисунок 1. Из положения лежа на животе руки вверх – удержание прямого положения тела при поднимании тренером спортсмена за таз.



Кадр 1

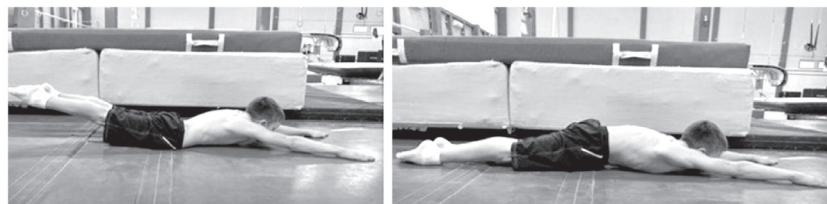
Кадр 2

Рисунок 2. Из положения лежа на спине руки вверх – удержание прямого положения тела при поднимании тренером спортсмена за таз.



Кадр 1

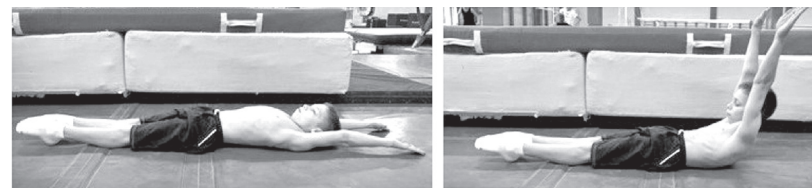
Кадр 2



Кадр 3

Кадр 4

Рисунок 3. Из положения лежа на животе руки вверх – поднимание рук и грудного отдела (верхней части тела) – опускание в исходное положение и упираясь ладонями в пол поднимание округленной спины (закрытое положение) кадры 1-2. Из положения лежа на животе руки вверх – поднимание ног назад вверх – опускание – поднимание поясницы вверх, кадры 3-4



Кадр 1

Кадр 2



Кадр 3

Кадр 4

Кадр 5

Рисунок 4. Из положения лежа на спине руки вверх – поднимание рук и грудного отдела (верхней части тела) – опускание в исходное положение и упираясь руками в пол поднимание грудного отдела (открытое положение) кадры 1-3. Из положения лежа на спине – поднимание ног до закрытого положения (около 30°-45°) – опускание ног – поднимание таза, кадры 4-5.



Кадр 1

Кадр 2



Кадр 3

Кадр 4

Рисунок 5. Из положения лежа на боку – поднимание рук и грудного отдела (верхней части тела) – опускание в исходное положение и упираясь руками в пол поднимание грудного отдела, кадры 1-2, то же поднимание ног и таза, кадры 3-4.

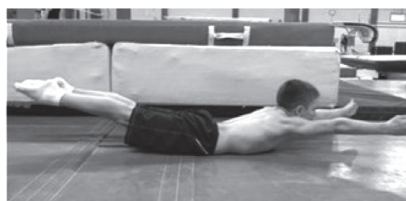
Таблица 2.3

Примерный материал курбетной подготовки

№	Материал курбетной подготовки рекомендуемый на учебно-тренировочном этапе до 3х лет	Материал курбетной подготовки рекомендуемый на учебно-тренировочном этапе свыше 3х лет	Организационно-методические указания
1. Курбеты с моста			
1.1. Курбеты и соединения курбет-фляк			
1	Стойка на руках в открытом положении с опорой ногами о стену (мат)		Демонстрация открытого натянутого положения в стойке на руках. Бедра открыты, положение «натянутого лука». Мышцы брюшного пресса при этом не расслабляются.
2	Стойка на руках – опускание ног назад в натянутое открытое положение тела – возвращение в стойку на руках (рис. 9).		Упражнение выполняется с помощью тренера. После демонстрации открытого положения гимнаст самостоятельно должен принять положение стойки на руках. Амплитуда движения должна соответствовать физической подготовленности гимнастов для исключения углов в тазобедренных и плечевых суставах.
3	Упражнение п.2 с ускорением и отталкиванием руками (рис. 10)	Упражнение п.2 с ускорением и отталкиванием руками. Выполнять по 5-10 раз подряд	Важно наличие круглой спины в конце отталкивания, отсутствие углов в плечевых и тазобедренных суставах. При отталкивании руками руки направлены в мост (не поднимать вверх и не прижимать к телу)



Кадр 1



Кадр 2



Кадр 3



Кадр 4

Рисунок 6. Из положения лежа на спине демонстрация положения закрытой «лодочки» (кадр 1), на спине – открытой «лодочки» (кадр 2), то же на правом и левом боку (кадры 3-4).



Кадр 1

Кадр 2

Кадр 3

Кадр 4

Рисунок 7. Перекаты в положении «лодочка» на спине



Кадр 1

Кадр 2

Кадр 3

Кадр 4

Рисунок 8. Перекаты в положении «лодочка» на животе.

Продолжение таблицы 2.3

4	Курбет с мостика на ковер, рекомендуется разучивать с помощью тренера (рис. 11)	Курбет с моста на ковер в закрытое положение тела	Выполняется для разгонных элементов (темповых переворотов назад (фляков) и темповых сальто). Задача гимнаста сохранять натянутое положение тела без углов, при завершении курбета округленной поясницей двигаться назад. Завершить курбет в положение из которого возможно выполнить перекач назад, в том числе в стойку на руках.
5	Курбет на ковёр – отскок назад на маты в закрытое положение руки вперед книзу		После курбета руки придержать внизу до отталкивания ногами. Обращать внимание на натянутые стопы во время отскока.
6	Курбет-фляк с помощью тренера Курбет-фляк (рис. 12), курбет два фляка, три фляка и т.д	Курбет-фляк, курбет два фляка, три фляка и т.д.	После курбета руки придержать внизу до отталкивания ногами. Принцип волнообразности движений – после постановки ног разгибание осуществляется от нижних звеньев тела к верхним и руки поднимаются последними. Мах руками – это финиш отталкивания. При раннем махе руками наблюдается движение «стикают». Обращать внимание на натянутые стопы во время фляков.

Продолжение таблицы 2.3

7		Курбет темповое сальто назад на треке и на акробатической дорожке с помощью тренера	Темповое сальто имеет тот же принцип волнообразного перехода из одного положения в другое. Используется с курбета для формирования навыка активного отталкивания ногами на курбете.
1.2. Соединения курбет – сальто			
1	Курбет отскок вверх со взмахом рук	Курбет отскок вверх со взмахом рук	Взмах руками до прямого положения тела, руки вверх, без прогибания. Принцип отталкивания: нужно толкнуться не только ногами, но и добавить движения (разгибание) телом и мах руками последовательно.
2	Курбет отскок вверх на мостик со взмахом рук	Курбет отскок вверх со взмахом рук на мост – соскок с моста прыжком стойка на руках – сериями по 5-10 прыжков (рис. 13)	Добиться выполнения упражнения с округлой спиной. Выполняется сериями по 10-20 курбетов подряд
3	Курбет на ковер-прыжок в стойку на лопатках на горку матов 40-50 см. (рис. 14)	Курбет на ковер-прыжок в стойку на лопатках на горку матов 50-60 см.	Это же подводящее упражнение рекомендуется выполнять с помощью тренера. При выполнении отскока гимнаст демонстрирует прямую линию и подставленный под опору таз с последующим ¼ сальто на спину. Задача научиться задавать движение по сальто прямым телом

Продолжение таблицы 2.3

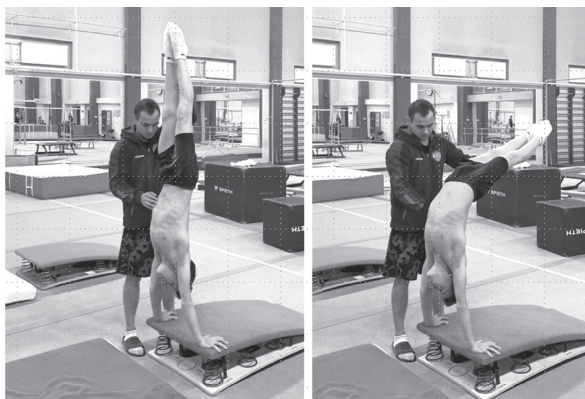
4	Курбет на ковёр — сальто назад	Курбет на ковёр сальто назад	Задача начинать движение прямым телом. Приземление после сальто добиваться на место отталкивания и в доскок.
5	Комбинации из элементов: Курбет – фляк-сальто (рис. 15)	Курбет-фляк-темповое сальто-фляк-сальто. Курбет – фляк-серия темповых назад 3-4 сальто	Совершенствование элементов курбетной подготовки. Может выполняться на акробатической дорожке (на матах), на надувной дорожке и на фаст траке.
2. Упражнения с мостика, приближённого к мату 40 см (кубу)			
1	И.П. – стойка на руках на мате 40 см – курбет на мостик – ¼ сальто назад прямым телом на спину, руки вверх (движение ауэрбах).	И.П. – стойка на руках на мате 40 см – курбет на мостик – ¼ сальто назад прямым телом на спину, руки вверх (движение ауэрбах). с поворотом на 180°, 360°.	Упражнения выполняются без сгибания в тазобедренных суставах
2	И.П. – стоя на мате лицом к мосту. Спрыгнуть на мостик, руки вниз – ¼ сальто вперёд на живот прямым телом на мат (продвижение назад).	И.П. – стоя на мате лицом к мосту. Спрыгнуть на мостик, руки вниз – ¼ сальто вперёд на живот прямым телом с поворотом на 180°, 360° на мат.	Упражнения выполняются без сгибания в тазобедренном суставе
3. Упражнения, выполняемые с рондата			
1	С шага рондат на мат 15–20 см, С вальсета рондат на мат 20-30 см	С шага рондат на мат 30 см, С вальсета рондат на мат 40	Курбет в закрытое положение тела с последующим активным разгибанием в тазобедренных суставах и взмахом рук. Голова ровно.
2	С шага рондат на мат 20–30 см, сальто назад в группировке	С шага рондат, на мат 20–30 см, сальто назад в группировке (прогнувшись, твист)	Курбет в закрытое положение тела с последующим активным разгибанием в тазобедренных суставах и взмахом рук. Голова ровно. Приземление с последующим контролем доски. Можно использовать обкладку 20 см.

Продолжение таблицы 2.3

3	С шага рондат, фляк встать на мат 20-30 см – сальто назад в группировке	С шага рондат, фляк на мат 20-30 см – сальто назад в группировке (согнувшись, твист)	Руки на фляке ставятся на мат 20 см, ноги на фляке ставятся на мат 30 см. Можно использовать обкладку 20 см. с постеленным на нее матом 10 см. Приземление с последующим контролем доски.
4	Из положения стоя на высоком краю мостика подскок – рондат – фляк – сальто назад прямым телом.	Из положения стоя на высоком краю мостика подскок – рондат – фляк – сальто назад прямым телом, так же с поворотом на 360°	В подскоке полное выпрямление туловища с соединением ног и дальнейшим широким вкатыванием в стойку на руках. Плавный набор скорости в рондате
4. Курбет вперед			
1	Стойка на рука (вход в стойку на руках) (рис. 16)		Обязательное сгибание толчковой ноги при вставании в стойку на руках. Сгибание толчковой ноги обеспечивает возможность сохранения прямой линии нога маховая – таз – кисти рук с закрытым положением грудного отдела. «Вкатывание» в переворот
2	Стойка на руках с подскоком	Стойка на руках с подскоком	Подскок в стойке на руках осуществляется не только за счет вытягивания в плечах, но и за счет выпрямления округлой спины, это добавляет гимнасту возможность увеличить высоту подскока.
3	Темповой переворот вперед (рис. 17)	Темповой переворот вперед	Соблюдение техники «вкатывания» в переворот с округленной спиной, последовательное включение звеньев тела в отталкивание – руки – спина – соединение ног. Принцип волны сохраняется как с отталкивания ногами, так и с рук.

Продолжение таблицы 2.3

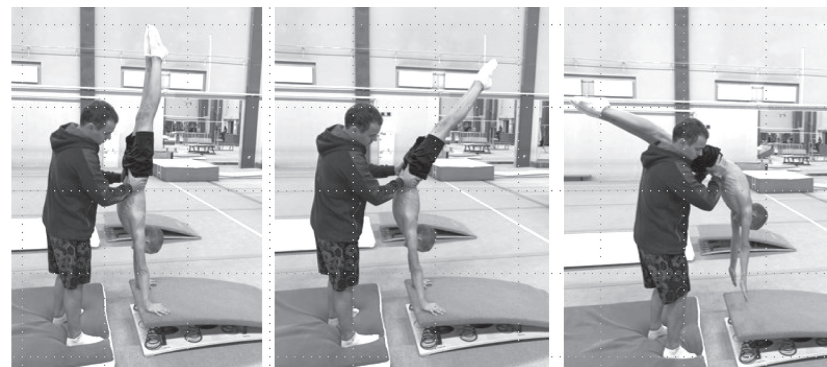
4	Темповой переворот вперед на одну соединяя ноги в момент отталкивания и развода ноги	Темповые перевороты вперед на одну соединяя ноги в момент отталкивания и развода ноги – серия 3-5 переворотов	Как правило гимнаст не успевает соединить ноги в полете если у него прогнута поясница.
5	Переворот вперед с двух на две	Перевороты вперед с двух на две сериями по 3-5 переворотов	Одним из подводящих упражнений являясь подъем разгибом с головы. При выполнении темпового переворота с двух на две прыжок с ног на руки должен быть с закрытым положением тела, но при этом тело максимально длинное. Тем самым предотвращается опасность повреждения локтей и спины



Кадр 1

Кадр 2

Рисунок 9. Стойка на руках – опускание ног назад в натянутое открытое положение тела – возвращение в стойку на руках



Кадр 1

Кадр 2

Кадр 3

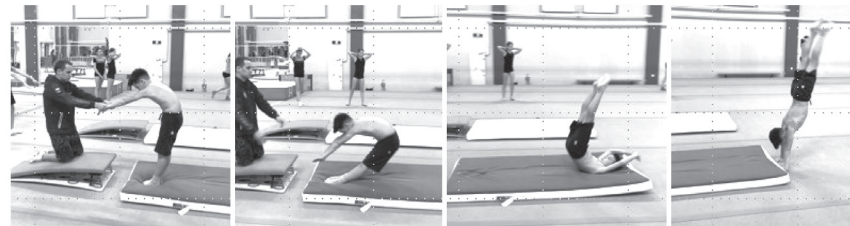
Рисунок 10. Стойка на руках – опускание ног назад в натянутое открытое положение тела – возвращение в стойку на руках с ускорением и отталкиванием руками



Кадр 1

Кадр 2

Кадр 3 Кадр 4



Кадр 5

Кадр 6

Кадр 7

Кадр 8

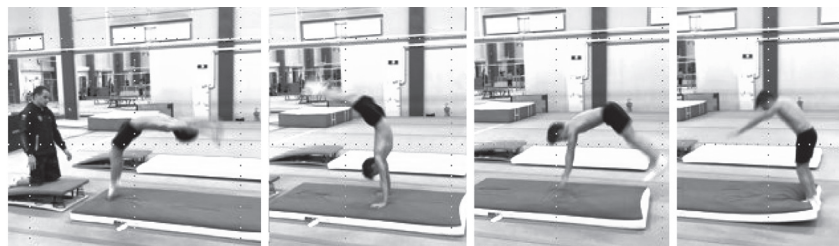
Рисунок 11. Курбет с моста на ковер (с последующим перекатом в стойку на руках)



Кадр 1

Кадр 2

Кадр 3



Кадр 4

Кадр 5

Кадр 6

Кадр 7

Рисунок 12. Соединение курбет – фляк назад.



Кадр 1

Кадр 2

Кадр 3

Кадр 4

Кадр 5

Кадр 6



Кадр 7

Кадр 8

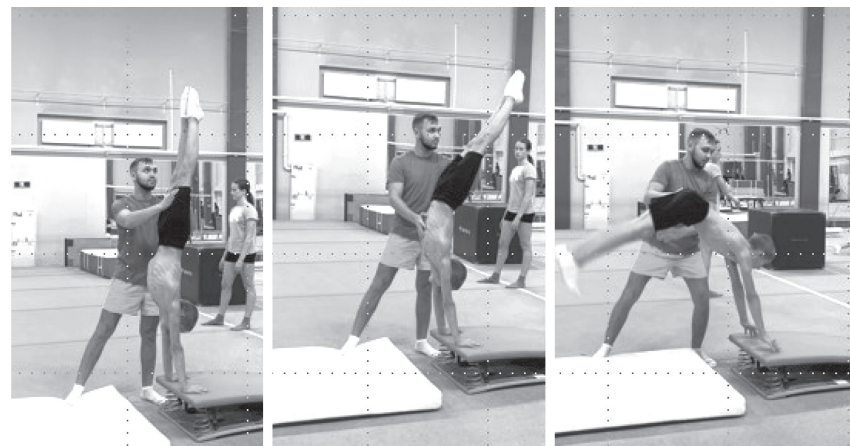
Кадр 9

Кадр 10

Кадр 10

Кадр 11

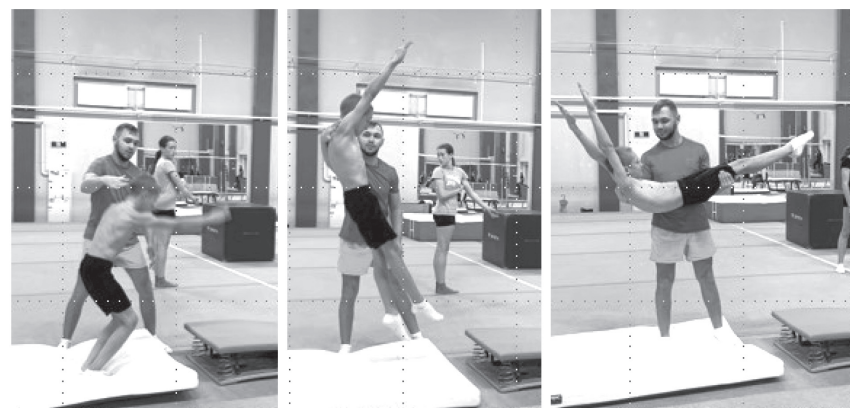
Рисунок 13. Курбет – отскок на мост-соскок с моста – прыжок в стойку на руках



Кадр 1

Кадр 2

Кадр 3



Кадр 4

Кадр 5

Кадр 6

Рисунок 14. Курбет отскок в «лодочку»

Таблица 2.4

**Примерный материал упражнений курбетной подготовки на
фаст траке или надувной (резиновой) дорожке**

№	Материал стоечной подготовки рекомендуемый на учебно-тренировочном этапе до 3х лет	Материал стоечной подготовки рекомендуемый на учебно-тренировочном этапе свыше 3х лет	Организационно-методические указания
2.1 Элементы с вращением назад			
1	С места серия «фляков» назад подряд	С места серия «фляков» назад подряд	Фляки длинные с отталкиванием спиной назад. После курбета руки придержать внизу до отталкивания ногами..
2	С двух фляков серия темповых сальто назад через один или два фляка	С двух фляков серия темповых сальто назад подряд	Принцип волнообразности движений – после постановки ног разгибание осуществляется от нижних звеньев тела к верхним и руки поднимаются последними
3	С двух фляков темповое сальто – фляк – сальто назад	С двух фляков темповое сальто – фляк – сальто назад прямым телом	Курбет в закрытое положение тела с последующим активным разгибанием в тазобедренных суставах и взмахом рук
4	Рондат – темповое сальто-фляк-серия чередующихся элементов	Рондат – серия темповых сальто назад подряд	Обращать внимание на натянутые стопы во время фляков и темповых сальто.
5	Рондат – темповое сальто назад – сальто назад в группировке	Рондат – темповое сальто назад – сальто назад в группировке, согнувшись с раскрытием, прямым телом	Активный курбет после темпового сальто и отталкивание по направлению вверх с активным взмахом рук.
6	С двух фляков – сальто назад	С двух фляков – сальто назад прямым телом	Стремиться за два фляка набрать скорость.
7	С двух фляков – сальто назад прямым телом	С двух фляков – сальто назад прямым телом с поворотом на 180°, 360°, 540°, 720°	Фляки выполнять максимально длинными без сгибания в тазобедренных и плечевых суставах

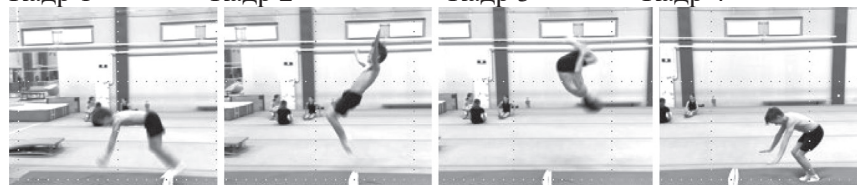


Кадр 1

Кадр 2

Кадр 3

Кадр 4



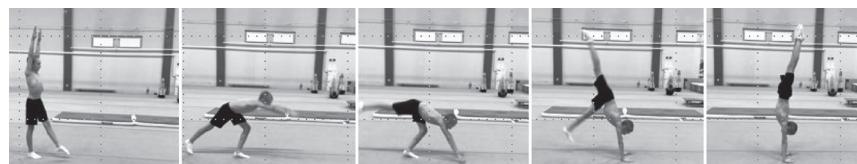
Кадр 5

Кадр 6

Кадр 7

Кадр 8

Рисунок 15. Курбет – фляк – сальто



Кадр 1

Кадр 2

Кадр 3

Кадр 4

Кадр 5

Рисунок 16. Стойка на руках



Кадр 1

Кадр 2

Кадр 3

Кадр 4



Кадр 5

Кадр 6

Кадр 7

Рисунок 17. Темповой переворот вперед

Продолжение таблицы 2.4

8	С двух фляков – сальто назад сгибаясь-разгибаясь	С двух фляков – двойное сальто назад	Стремиться за два фляка набрать скорость для выполнения акробатических элементов.
2.2 Элементы с вращением вперед			
1	Серия переворот на одну-переворот на две	Серия переворотов на одну соединяя ноги в фазе полета	Соблюдение техники «вкатывания» в переворот с округленной спиной, последовательное включение звеньев тела в отталкивание – руки – спина – соединение ног. Принцип волны сохраняется с отталкивания ногами и с рук.
2	Серия переворотов с двух на две через промежуточный прыжок	Серия переворотов с двух на две (4-5 переворотов)– сальто вперед	При выполнении темпового переворота с двух на две прыжок с ног на руки должен быть с закрытым положением тела, но при этом тело максимально длинное. Тем самым предотвращается опасность повреждения локтей и спины
3	Темповые сальто вперед через промежуточные прыжки	Темповое сальто вперед – сальто прямым телом	Принцип «длинного» тела с изменением положения из зарытого в открытое

2.2.3 Контрольные упражнения курбетной подготовки

Для юношей 9-10 лет и девушек 7-8 лет

Акробатическая дорожка или ковер:

1. Курбет три фляка отскок вверх;
2. Курбет отскок вверх на мост со взмахом рук.

Фаст трак или надувная (резиновая) дорожка:

1. С места серия «фляков» назад подряд;
2. Темповые перевороты вперед на одну соединяя ноги в момент отталкивания и разводя ноги – серия 3-5 переворотов;
3. Серия темповых переворотов с двух на две через прыжок.

Для юношей 11-12 лет и девушек 9-10 лет

Акробатическая дорожка или ковер:

1. Курбет три фляка сальто назад;
2. Курбет отскок вверх со взмахом рук на мост – соскок с моста прыжком стойка на руках – серия 10 прыжков;
3. Курбет сальто назад.

Фаст трак или надувная (резиновая) дорожка:

1. С двух фляков серия темповых сальто назад через фляк;
2. Курбет темповое сальто назад;
3. Серия темповых переворотов с двух на две.

Для юношей 13-14 лет и девушек 11-12 лет

Акробатическая дорожка или ковер :

1. Курбет темповое сальто фляк сальто (разрешается с тренером);
 2. Курбет два фляка сальто прямым телом.
- Фаст трак или надувная (резиновая) дорожка:*
1. С двух фляков серия темповых сальто назад;
 2. С двух фляков – сальто назад прямым телом;
 3. С двух фляков – сальто назад прямым телом с поворотом на 180°, 360°, 540°, 720°;
 4. С двух фляков – двойное сальто назад.

2.3 Батутная подготовка гимнастов на учебно-тренировочном этапе подготовки (девушки, юноши)

2.3.1 Общие методические рекомендации по освоению элементов батутной подготовки

Батут является универсальным средством (тренажером) для постановки отталкивания и образа движения акробатических элементов. Большое количество элементов спортивной гимнастики имеют фазу полета, в которой гимнаст должен выполнить движения, обеспечивающие выполнение элемента должным образом. Прыжки на батуте обеспечивают возможность разучивать элементы с фазой полета, в том числе элементы со сложными вращениями вокруг нескольких осей. Элементы батутной подготовки позволяют сформировать умения сохранять динамическую осанку, как в опорном, так и в безопорном положениях. Прыжки на батуте решают большое количество задач подготовки гимнастов:

- формирование широкого спектра движений с поворотами и переворотами;
- освоение широкого спектра движений из разных исходных положений: со спины, живота, ног, рук.
- формирование навыка управления движениями частями тела и всем телом в безопорном положении;
- формирование динамической осанки при выполнении элементов в разных положениях: в группировке, согнувшись, прямым телом.
- обеспечение вращательной подготовленности гимнастов;
- освоение движений, выполняемых в разных фазах двигательных действий на разных снарядах гимнастического многоборья: движения в полете при выполнении акробатических элементов, соскоков со снарядов, полетных элементов и перелетов на брусьях и перекладине;
- освоение координационно сложных элементов, требующих высокого уровня проявления физических способностей.

Батутная подготовка занимает ведущее место в процессе подготовки гимнастов на учебно-тренировочном этапе, так как позволяет сформировать широкий спектр навыков, необходимых в дальней-

шем при выполнении элементов на всех снарядах гимнастического многоборья.

Структуру батутной подготовки составляют два крупных блока упражнений:

1 блок: прыжки из разных исходных положений, формирующие базовые навыки: построения динамической осанки, поворотов вокруг продольной (вертикальной) и переворотов вокруг поперечной (горизонтальной) осей, а также прыжки, формирующие представление о движениях в разных частях целостных элементов (например, вторая фаза полета в опорных прыжках, фаза полета при выполнении перелетов на брусьях и перекладине).

В данный блок входят прыжки:

- на спине, животе, боку;
- на руках;
- со спины согнувшись с вращением вперед;
- со спины с подбива ногами с вращением назад;
- с живота с вращением назад;
- с живота с подбива ногами с вращением вперед.

2 блок: прыжки, являющиеся непосредственно акробатическими элементами спортивной гимнастики и выполняющиеся с ног (отталкиванием ногами от батутной сетки).

Основные методические рекомендации при выполнении упражнений батутной подготовки:

1. Прыжки на батуте должны присутствовать на всех этапах подготовки гимнастов;
2. Прыжки на батуте должны включать в себя не только прыжки, связанные с освоением акробатических элементов, но и широкий спектр подготовительных и подводящих прыжков;
3. При выполнении прыжков на батуте тело гимнаста должно быть всегда натянуто;
4. При прыжках на батуте необходимо стремиться к тому, что бы тело гимнаста было гибким (могло принимать разные положения), упругим (способным восстанавливать исходное положение), жестким (способным быстро восстанавливать исходное положение) и однородным (способным проявлять гибкость, жесткость и упругость во всем теле равномерно);

5. При прыжках на батуте необходимо обращать внимание на работу стопой и полное разгибание коленей при отталкивании, а также на отсутствие сгибания или прогибания при отталкивании, ровное положение головы и поднимание рук вверх при прыжке;

6. Начинать осваивать прыжки на батуте рекомендуется с освоения прыжков в основных рабочих положениях: на спине, животе, боку, на ногах и в стойке на руках;

7. Для освоения прыжков на батуте гимнасты должны иметь достаточную физическую подготовленность;

8. При выполнении прыжков с «подбива» необходимо добиваться выполнения «подбива» при натянутом положении тела, чем меньше заметен «подбив», тем лучше;

9. При выполнении профилирующих элементов необходимо сохранять максимально «длинное» тело. Особенно ярко это прослеживается на сальто вперед прямым телом, где необходимо удерживать руки вверх максимально долго, не опуская руки сразу вниз;

10. Для освоения второй фазы полета в опорных прыжках рекомендуется использовать систему «батут-стол для опорных прыжков».

Схема отталкивания на батуте достаточно специфична, здесь последовательно включаются, обеспечивая прыжок, стопа и мышцы голени (сзади), колени и мышцы бедра (спереди), тазобедренные суставы и ягодичные мышцы (сзади), туловище и мышцы брюшного пресса (спереди) и поднимание рук обеспечивают дельтовидные мышцы, тем самым при отталкивании наблюдается «волна» проходящая через все тело гимнаста за короткое время. Наиболее эффективным будет отталкивание, когда гимнаст эту «волну» доводит до рук и задействует все группы мышц.

Владение широким спектром прыжков на батуте значительно сокращает время на освоение элементов на снарядах гимнастического многоборья. Все целевые прыжки с ног рекомендуется совершенствовать в связках после предварительного любого сальто назад или вперед, имитируя тем самым на ковре переход от одного акробатического элемента к другому. В тренировочном процессе использовать систему батут-опора (вровень с полом), батут-«ловушка», батут-яма, батут – резиновые амортизаторы (лонжа), батут – подвесной пояс («лонжа»).

2.3.2 Рекомендуемое содержание батутной подготовки

Таблица 2.5

Примеры прыжков блока 1 (прыжки из разных исходных положений) для гимнастов на учебно-тренировочном этапе подготовки

№	Материал сто- ечной подготовки рекомендуемый на учебно- тренировочном этапе до 3х лет	Материал сто- ечной подготовки рекомендуемый на учебно- тренировочном этапе свыше 3х лет	Организационно-методические указания
Цель: сформировать широкий диапазон движений для освоения гимнастических элементов, а также формирование навыков сохранения динамической осанки, поворотов вокруг продольной (вертикальной) и переворотов вокруг поперечной (горизонтальной) осей, сформировать представление о движениях в разных частях целостных элементов (например, вторая фаза полета в опорных прыжках, фаза полета при выполнении перелетов на брусках и перекладине)			
1.1 Прыжки в разных положениях (без вращения вокруг поперечной (горизонтальной) оси)			
1	Прыжки на двух 20 прыжков	Прыжки на двух 20 прыжков	Выполняются в центре сетки с полностью выпрямленным телом со взмахом рук вверх-вперед и отсутствием значительных отклонений от центра сетки. С возрастом высота полета
2	Прыжки на двух с принятием положения группировки, согнувшись в фазе полета		Выполняются в центре сетки со стабильной позой в полете. Группирование после полного выпрямления тела в безопорном положении.
3	Прыжки на двух с поворотами налево и направо на 90°, 180°, 360° в сериях	Прыжки на двух с поворотами налево и направо на 180°, 360° 540° 720° в сериях	Прыжки выполняются на умеренной высоте с сохранением устойчивости действий на опоре и в полете в центре сетки. Количество прыжков по 90° – не менее 4-х, а по 180° – не менее 2-х в каждую сторону поворота
4	Прыжки в упоре лежа	Прыжки в упоре лежа с принятием положения группировки, согнувшись в фазе полета	Выполняются в центре сетки с сохранением прямого положения тела в упоре лежа. Принятие положения группировки выполняется через поднимание округленной спины

Продолжение таблицы 2.5

5	Прыжки с чередованием: прыжок упор лежа – прыжок на живот 10 раз		Выполняются в центре сетки с сохранением прямого положения тела в упоре лежа. Смена положения с живота в упор лежа выполняется подниманием округлой спины.
6	Прыжки на животе (рис.1 кадры 1-2) То же с принятием положения группировки, согнувшись в фазе полета	Прыжки на животе То же с принятием положения группировки в фазе полета	Прыжки начинаются с раскачивания до положения лодочки. Задача показать в фазе полета круглую закрытую «лодочку» без углов в тазобедренных и плечевых суставах. Выполняются в центре сетки с полностью выпрямленным телом руки вверх. Активное давление кистями и стопами в моменты отталкиваний от сетки
7	Прыжки на спине (рис.1 кадры 3-4) То же с принятием положения группировки, согнувшись в фазе полета	Прыжки на спине То же с принятием положения группировки, согнувшись в фазе полета	Задача добиться открытого натянутого положения тела в фазе полета. Выполняются в центре сетки с полностью выпрямленным телом, руки вверх.
8	Прыжки на левом боку То же на правом боку (рис.2)	Прыжки на левом боку То же на правом боку	Выполняются в центре сетки с полностью выпрямленным телом, левая рука вверх, правая рука перед грудью с опорой на сетку. То же на правом боку. В фазе полета натянутое положение тела с боковым изгибом (боковая «лодочка»)
9	Прыжки с 1/4 поворота (90°) налево и направо из положений лежа на животе		Прыжки являющиеся основой поворота. Прыжок выполняется в одной точке, без смещений по сетке. Рекомендуется к выполнению минимально в одном направлении по четыре движения влево, а затем – по четыре движения направо: из положения лежа на животе – на левый (правый) бок, на спину, на правый (левый) бок, на живот
10	Прыжки с 1/2 поворотом (180°) налево и направо из положения лежа на животе То же из положения лежа на спине Повороты могут выполняться с опусканием одной руки	Прыжки с 1/2 поворотом налево и направо из положения лежа на животе То же из положения лежа на спине Повороты могут выполняться с опусканием одной руки (рис 3).	Важно сохранять в верхней точке прыжка положение «лодочки» (закрытая, открытая или боковой изгиб). Прыжок выполняется в одной точке, без смещений по сетке. Рекомендуется к выполнению минимально в одном направлении по два движения влево, а затем – по два движения направо. Опускание одной руки выполняется для подготовки к движению в винтах.

Продолжение таблицы 2.5

11	Прыжки с 1/1 поворотом (360°) налево и направо из положения лежа на животе То же из положения лежа на спине	Прыжки с поворотом на 360°, 540° налево и направо из положения лежа на животе То же из положения лежа на спине	Прыжок выполняется в одной точке, без смещений по сетке. Ознакомление с вариантами приема подкрута влево, вправо с различными положениями в фазах полета (группировки, прямым телом).
12	Прыжки в стойке на руках 10-20 раз	Прыжки в стойке на руках 20-30 раз	При обучении выполняются с помощью тренера без изменений прямого тела спортсменом. При выполнении прыжков руки прямые.
13	Прыжки из положения стойки на руках на спину согнувшись отталкиваясь в стойку на руках	Прыжки из положения стойки на руках на спину согнувшись отталкиваясь в стойку на руках с поворотом на 180°	Прыжок в стойку на руках в закрытом положении, разгибание до прямого положения тела. При выполнении прыжков с поворотом начинать поворот ногами и тазом. Выполняется сериями. Траектория прыжков – без отклонений от вертикали
14	Прыжки с ног на руки через прямое положение в фазе полета («козлик»)	Прыжки с ног на руки через прямое положение в фазе полета («козлик»)	Выполняются 1/2 сальто вперед и назад без смещений от точки отталкиваний. С видимой фазой полета после толчка руками
15	С прыжков ¼ сальто прямым телом назад с продвижением вперед на мат (рис. 4) (куб). То же с поворотом на 180° и 360° (рис 6).	С прыжков ¼ сальто назад с продвижением вперед на мат (куб) с поворотом на 540° и 720°	Важно сохранять прямое положение тела в полете. При выполнении прыжка, гимнаст должен завершить ¼ сальто в прямом положении. При выполнении поворотом исключить смещение ног или плеч в сторону. Приземление со смещением свидетельствует о начале поворота когда гимнаст находится на сетке, необходимо стремиться к началу поворота после окончания контакта гимнаста с сеткой.
16	С прыжков ¼ сальто прямым телом вперед с продвижением назад на мат (куб) рис.5. То же с поворотом на 180° и 360° (рис.7)	С прыжков ¼ сальто вперед с продвижением вперед на мат (куб) с поворотом на 540° и 720°	Важно сохранять прямое положение тела в полете без сгибания в тазобедренных суставах, за счет округления спины. При выполнении прыжка, гимнаст должен завершить ¼ сальто в прямом положении. При выполнении поворотом исключить смещение ног или плеч в сторону.

Продолжение таблицы 2.5

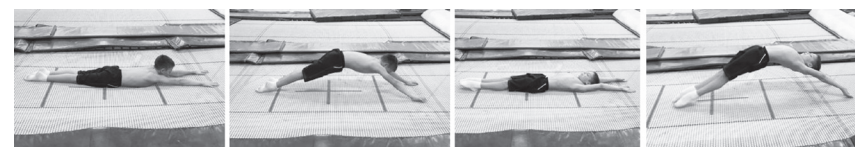
1.2 Прыжки со спины согнувшись с вращением вперед			
1	Прыжки с ног на спину и обратно через положение группировки, согнувшись, прямого тела в фазе полета	Прыжок назад в 1/4 сальто назад с поворотом на 180 (360)° на живот (на спину)	Выполняются 1/4 сальто назад в прямое положение и согнувшись на сетке и обратно 1/4 сальто вперед без смещений от точки отталкиваний. Вначале через прыжок вверх, затем в сериях
2	1/4 сальто назад на спину согнувшись – разгибаясь 1/4 сальто вперед на ноги. Сериями до 10 раз подряд в подходе	1/4 сальто назад на спину согнувшись – разгибаясь 5/4 сальто вперед в группировке/согнувшись, полугруппировке на ноги Тоже с поворотами на 180° и 360°	Короткое резкое разгибание ногами с активным движением плечами вперед на сальто.
3	1/4 сальто назад на спину согнувшись – разгибаясь 1/2 сальто вперед на живот	1/4 сальто назад на спину согнувшись – разгибаясь 1/2 сальто вперед с поворотами на 180 и 360° (на спину, на живот)	Исполняется с постепенным наращиванием мощности отскока и сложности движения: в полугруппировке, согнувшись, выпрямившись
4	Прыжком с ног 3/4 сальто вперед на спину согнувшись через положение группировки, согнувшись, прямого тела в фазе полета и отскок в стойку на ногах, на живот	Прыжком со спины 3/4 сальто вперед на руки*	Исполняется с темпом на вращение вперед. По мере повторений высота прыжка возрастает. *Разрешается выполнение только на «окрепшие» руки тело прямое при выполнении прыжка в стойку на руках.
5	Сальто вперед со спины на спину	1/4 сальто назад на спину согнувшись – разгибаясь 3/2 сальто вперед со спины на живот	Ознакомление с вариантами приема подкрута вперед с различными положениями в фазах полета (группировки, согнувшись, прямым телом).
1.3 Прыжки со спины с подбива ногами с вращением назад			
1	1/4 сальто назад на спину прямым телом, подбивая ногами 1/4 сальто назад в стойку на руках	1/4 сальто назад на спину прямым телом, подбивая ногами 1/2 сальто назад на живот.	Удерживать прямое положение тела при выполнении четвертей сальто
2	1/4 сальто назад на спину прямым телом, подбивая ногами 1/4 сальто назад с поворотом на 180° в стойку на руках	1/4 сальто назад на спину прямым телом, подбивая ногами 1/2 сальто назад с поворотом на 180° на спину	Удерживать прямое положение тела при выполнении сальто

Продолжение таблицы 2.5

3	1/4 сальто назад на спину прямым телом, подбивая ногами 3/4 сальто назад в группировке /согнувшись/ прямым телом на ноги	1/4 сальто назад на спину прямым телом, подбивая ногами 3/4 сальто назад с поворотами на 180 и 360°	Навык быстрого вращения «по винту» только после отрыва от сетки и с ускорением в середине поворота
1.4 Прыжки с живота с вращением назад			
1	1/4 сальто вперед на живот-1/4 сальто назад на ноги через положение группировки, согнувшись, прямого тела в фазе полета. Сериями до 10 раз в подходе	Прыжок вперед в 1/4 сальто вперед с поворотом на 180 (360)° на спину (на живот)	Выполняются 1/4 сальто вперед и назад без смещений от точки отталкиваний. Вначале через прыжок вверх, затем в сериях
2	1/4 сальто вперед на живот-1/2 сальто назад в полугруппировке, прямым телом на спину.	3/4 сальто назад на живот через положение группировки, согнувшись, прямого тела в фазе полета и отскок в стойку на ноги, на спину	
3	1/4 сальто вперед на живот-1/2 сальто назад прямым телом с поворотами на 180 и 360° на живот (на спину)	3/4 сальто назад на живот-1/2 сальто назад прямым телом с поворотом 180°, 360°.	Исполняется с постепенным наращиванием мощности отскока и сложности движения: в полугруппировке, согнувшись с перемахом ноги врозь назад, выпрямившись.
4	1/4 сальто вперед на живот – сальто назад в группировке /согнувшись на живот.	3/4 сальто назад на живот – сальто назад в группировке с поворотом 180°, 360°	
5	3/4 сальто назад на живот – сальто назад в группировке /согнувшись на живот	Прыжком с живота 3/4 сальто назад на руки	Разрешается выполнение только на «окрепшие» руки, и/или с помощью лонжи
6		1/4 сальто вперед или 3/4 сальто назад на живот и 3/2 сальто назад с живота на спину	Ознакомление с вариантами приема подкрута назад с различными положениями в фазах полета (группировки, согнувшись, прямым телом).

Продолжение таблицы 2.5

2 Прыжки с живота с подбива ногами с вращением вперед		
1	1/4 сальто вперед на живот, подбив ногами 1/4 сальто вперед в стойку на руках.	1/4 сальто вперед на живот, подбив ногами 1/2 сальто вперед на спину.
2	1/4 сальто вперед на живот, подбив ногами 1/4 сальто вперед с поворотом на 180° в стойку на руках	1/4 сальто вперед на живот, подбив ногами – 3/4 сальто вперед группировке/ огнувшись/ полугруппировке на ноги
1.5 Прыжки с рук и через стойку на руках		
1	С прыжков в стойке на руках – 1/4 сальто вперед на спину	Сальто по четвертям вперед. С ног ¼ сальто на живот – ¼ сальто в стойку на руки – ¼ сальто на спину – ¼ сальто на ноги
2	С прыжков в стойке на руках – 1/4 сальто назад на живот	Сальто по четвертям назад. С ног ¼ сальто на спину – ¼ сальто в стойку на руки – ¼ сальто на живот – ¼ сальто на ноги
3		С прыжков в стойке на руках 1/1 сальто назад на руки (в лонже) То же вперед То же 3/2 сальто



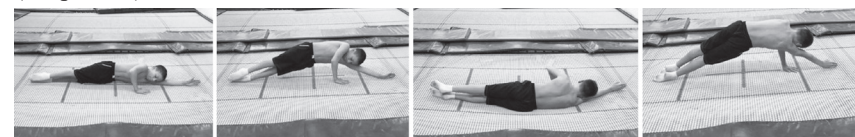
Кадр 1

Кадр 2

Кадр 3

Кадр 4

Рисунок 1. Прыжки в положении лежа на животе (кадры 1-2) и на спине (кадры 3-4)



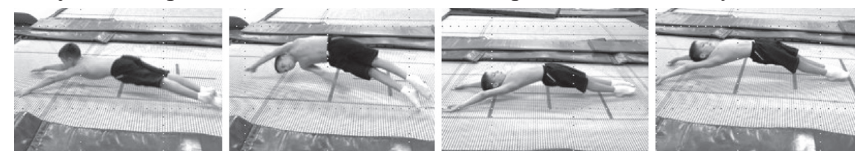
Кадр 1

Кадр 2

Кадр 3

Кадр 4

Рисунок 2. Прыжки в положении лежа на правом и левом боку

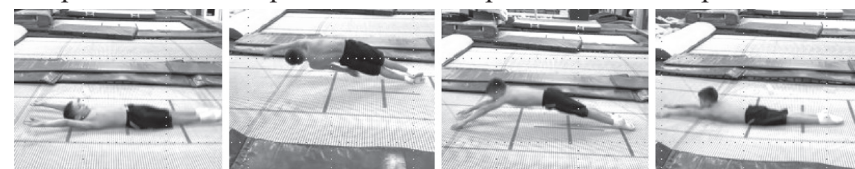


Кадр 1

Кадр 2

Кадр 3

Кадр 4



Кадр 5

Кадр 6

Кадр 7

Кадр 8

Рисунок 3. Прыжки с поворотом на 180° из положения лежа на животе (кадры 1-4) и из положения лежа на спине (кадры 5-8) с опусканием одной руки



Кадр 1

Кадр 2

Кадр 3

Кадр 4

Кадр 5

Рисунок 4. ¼ сальто назад прямым телом с продвижением вперед



Кадр 1 Кадр 2 Кадр 3 Кадр 4 ... Кадр 5 Кадр 6

Рисунок 5. $\frac{1}{4}$ сальто вперед прямым телом с продвижением назад



Кадр 1 Кадр 2 Кадр 3 Кадр 4 Кадр 5 Кадр 6 Кадр 7

Рисунок 6. $\frac{1}{4}$ сальто назад прямым телом с продвижением вперед и поворотом на 360°



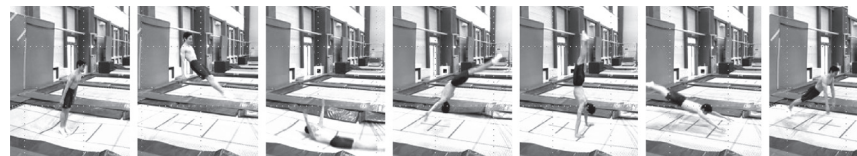
Кадр 1 Кадр 2 Кадр 3 Кадр 4 Кадр 5 Кадр 6

Рисунок 7. $\frac{1}{4}$ сальто вперед прямым телом с продвижением назад и поворотом на 360°



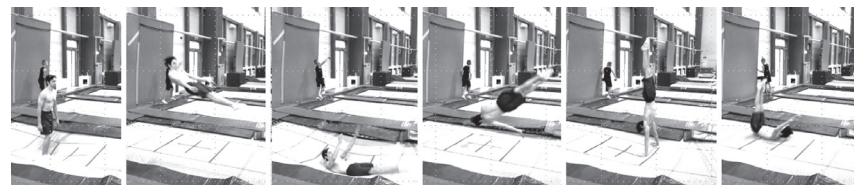
Кадр 1 Кадр 2 Кадр 3 Кадр 4 Кадр 5 Кадр 6

Рисунок 8. Сальто вперед прямым телом по четвертям



Кадр 1 Кадр 2 Кадр 3 Кадр 4 Кадр 5 Кадр 6 Кадр 7

Рисунок 9. Сальто назад прямым телом по четвертям с живота



Кадр 1 Кадр 2 Кадр 3 Кадр 4 Кадр 5 Кадр 6

Рисунок 10. $\frac{1}{4}$ Сальто назад прямым телом с поворотом на 180°



Кадр 1 Кадр 2 Кадр 3 Кадр 4 Кадр 5 Кадр 6

Рисунок 11. $\frac{1}{4}$ Сальто вперед прямым телом с поворотом на 180°

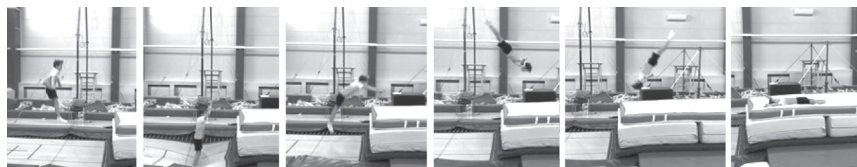
Таблица 2.6

Примеры прыжков блока 2 (непосредственно акробатические элементы спортивной гимнастики, выполняемые с ног) для гимнастов на учебно-тренировочном этапе подготовки

№	Материал сточечной подготовки рекомендуемый на учебно-тренировочном этапе до 3х лет	Материал сточечной подготовки рекомендуемый на учебно-тренировочном этапе свыше 3х лет	Организационно-методические указания
Цель: Освоить целевые элементы			
2.1 Элементы с вращением назад			
1	Сальто назад в группировке, согнувшись, прямым телом в поролоновую яму и на сетке		Сохранение устойчивой техники прыжков со стабильной (или нарастающей) высотой и зоной отталкивания. Вращения по сальто осуществляется от опоры. Подъем вверх и вращения должны закончиться в верхней точке траектории. Навык стопорящего прихода после сальто с темповым переходом в сериях
2	Сальто назад в группировке, согнувшись. Через промежуточные прыжки сериями до 10 в подходе	Сальто назад прямым телом подряд, сериями до 10 в подходе	Выполнять упражнение подряд в центре сетки батута. Сохранять прямое положение тела.
3	Сальто назад прямым телом с поворотом на 180°, 360°	Сальто назад прямым телом с поворотом 360°, 540°, 720° и более	Строгий контроль смещений по сетке, поворот только после отрыва от опоры. Пируэт должен быть закончен в верхней точке траектории. Для выполнения в сериях рекомендуется исполнение в круговой лонже.
4	Двойное сальто назад в группировке, согнувшись в «ловушку» или в яму	Двойное сальто назад в группировке, полугруппировке, прямым телом	Исполняется в полугруппировке с различной степенью группирования, согнувшись, прямым телом с контролем смещения по сетке. Для выполнения в сериях рекомендуется исполнение в лонже.
5		Двойное сальто назад в полугруппировке с поворотом на 180°, 360°	Выполняются в полугруппировке и прямым телом. Быстрый поворот после начала вращения по сальто, в верхней точке траектории. Окончание полного поворота до приземления
		Тройное сальто назад (юноши)	Выполняется в лонже. Для ознакомления.

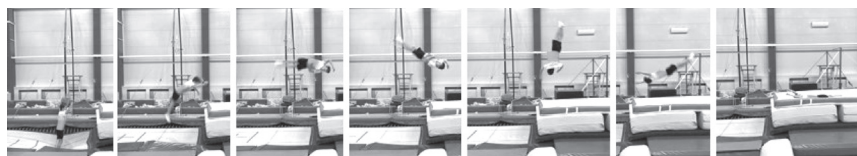
Продолжение таблицы 2.6

2.2 Элементы с вращением вперед			
1	¾ Сальто вперед прямым телом, то же с поворотом на 180°, 360° и более (рис.12,13)	¾ Сальто вперед прямым телом, то же с поворотом на 180°, 360° и более (рис.12,13)	Важно выполнить элемент прямым телом, не прогибаясь, после освоения элемента прямым телом добавляется поворот. При начале поворота с сетки батута, гимнаст будет приземляться с отклонением от прямого положения, чего следует избегать. Начиная поворот после окончания контакта с сеткой.
2	Сальто вперед в группировке, согнувшись с раскрытием. Через промежуточные прыжки и подряд	Сальто вперед с раскрытием в группировке, согнувшись (подряд до 10 раз в подходе)	Сохранение устойчивой техники прыжков со стабильной (или нарастающей) высотой и зоной отталкивания. Вращения по сальто осуществляется от опоры. Подъем вверх и вращения должны закончиться в верхней точке траектории. Навык стопорящего прихода после сальто с темповым переходом в сериях
3	Сальто вперед прямым телом. Через промежуточные прыжки	Сальто вперед прямым телом через промежуточные прыжки и подряд	
4	Сальто вперед прямым телом с поворотом на 180°, 360°	Сальто вперед прямым телом с поворотом на 360°, 540°, 720° и более	Строгий контроль смещений по сетке, поворот только после отталкивания от опоры. Для возможности выполнения в сериях рекомендуется исполнение круговой лонжи.
5	Двойное сальто вперед в группировке, согнувшись	Двойное сальто вперед в группировке, согнувшись с поворотом 180°, 360°	Исполняется в полугруппировке с различной степенью группирования, согнувшись, прямым телом с четким контролем смещения по сетке. При выполнении сальто с поворотом поворот начинается от раскрытия в верхней точке прыжка.
6		Тройное сальто вперед в яму (юноши)	Выполняется в лонже или в яму. Для ознакомления.
2.3 Соединения из прыжков			
1	Комбинации элементов до 1 сальто вперед или назад с вращениями до 360° по заданию тренера	Соединения типа сальто назад с поворотом на 180, 540° – сальто вперед на ноги, на спину с отскоком вперед	Формирование навыков соединения элементов. Элемент может быть включен в соединение только при условии полной освоенности
2	Соединения типа «сальто назад – сальто вперед»	Соединения типа сальто вперед с поворотом на 180, 540° – сальто назад	
3		Соединения прыжков на уровне двойных сальто	



Кадр 1 Кадр 2 Кадр 3 Кадр 4 Кадр 5 Кадр 6

Рисунок 12. $\frac{3}{4}$ Сальто вперед прямым телом



Кадр 1 Кадр 2 Кадр 3 Кадр 4 Кадр 5 Кадр 6 Кадр 7

Рисунок 13. $\frac{3}{4}$ Сальто вперед прямым телом с поворотом на 3600

2.3.3. Контрольные упражнения батутной подготовки

При осуществлении контроля освоения гимнастами элементов батутной подготовки следует учитывать постепенно увеличивающуюся высоту прыжков до индивидуального максимума и отсутствие смещений от точки выполнения прыжков.

Контрольные упражнения для гимнастов и гимнасток, занимающихся на учебно-тренировочном этапе подготовки до 3-х лет

Для юношей 9-10 лет и девушек 7-8 лет

Прыжки Блока 1:

1. Прыжки во всех рабочих положениях на сетке (на животе, спине, левом боку, правом боку, ногах, руках) – 10 раз;
2. Прыжки с принятием положений в фазе полета (группировки, согнувшись, прямым) на животе и спине – по 5 прыжков;
3. Прыжки с поворотом на 180° в темпе из рабочих положений на животе (спине) и правом (левом) боку в одну (удобную) сторону – по 6 прыжков.

Прыжки Блока 2:

1. Сальто вперед в темпе с раскрытием – 5 раз;
2. Сальто назад с раскрытием в темпе – 10 раз.

Для юношей 11-12 лет и девушек 9-10 лет

Прыжки Блока 1

1. Прыжки с поворотом на 360° налево и направо из положения лежа на животе/на спине;
2. Сальто по четвертям вперед. С ног $\frac{1}{4}$ сальто на живот – $\frac{1}{4}$ сальто в стойку на руки – $\frac{1}{4}$ сальто на спину – $\frac{1}{4}$ сальто на ноги (рис. 8);
3. Сальто по четвертям назад. С ног $\frac{1}{4}$ сальто на спину – $\frac{1}{4}$ сальто в стойку на руки – $\frac{1}{4}$ сальто на живот – $\frac{1}{4}$ сальто на ноги (рис. 9);
4. $\frac{1}{4}$ сальто назад на спину согнувшись – разгибаясь $\frac{5}{4}$ сальто вперед в группировке.

5. 3/4 сальто назад на живот-1/2 сальто назад прямым телом с поворотом 180°;

6. С прыжков 1/4 сальто назад с продвижением вперед на мат (куб) с поворотом на 180° и 360°;

7. С прыжков 1/4 сальто вперед с продвижением вперед на мат (куб) с поворотом на 180° и 360°;

8. 20 прыжков в стойке на руках с выраженной фазой полета.

Прыжки Блока 2:

1. Сальто назад в группировке с раскрытием (2 повторения) – сальто назад согнувшись с раскрытием (2 повторения) – сальто назад прямым телом (2 повторения);

2. Сальто вперед в группировке с раскрытием (2 повторения) – сальто вперед согнувшись с раскрытием (2 повторения) – Выполнять на одном месте;

3. Сальто вперед прямым телом 3 повторения через прыжок;

4. Соединение любое сальто назад– двойное сальто назад;

5. Соединение любое сальто назад – сальто назад прямым телом с поворотом на 360° и 720°.

Для юношей 13-14 лет и девушек 11-12 лет

Прыжки Блока 1:

1. Прыжки с поворотом на 540° налево и направо из положения лежа на животе и на спине;

2. С прыжков 1/4 сальто назад с продвижением вперед на мат (куб) с поворотом на 720°;

3. С прыжков 1/4 сальто вперед с продвижением вперед на мат (куб) с поворотом на 720°;

4. Прыжки в стойке на руках 30 раз;

5. Прыжки из положения стойки на руках на спину согнувшись отталкиваясь в стойку на руках с поворотом на 180° – 5 раз подряд;

6. 1/4 сальто назад на спину прямым телом, подбивая ногами 3/4 сальто назад с поворотами на 360°;

7. 1/4 сальто назад на живот прямым телом, подбивая ногами 3/4 сальто вперед прямым телом;

8. 3/4 сальто назад на живот – сальто назад в группировке на живот – 5 раз, то же на ноги с поворотами;

9. 1/4 сальто назад на спину согнувшись – разгибаясь 5/4 сальто вперед в группировке/согнувшись, полугруппировке на ноги;

10. С прыжков в стойке на руках 3/2 сальто назад (в лонже). То же вперед.

Прыжки Блока 2:

1. Сальто назад в группировке с раскрытием (3 повторения) – сальто назад согнувшись с раскрытием (3 повторения) – сальто назад прямым телом (3 повторения) – Выполнять на одном месте. Сальто с раскрытием выполнять 45° и выше;

2. Соединение любое сальто назад– двойное сальто назад поворотом на 360° и более;

3. Соединение любое сальто назад– двойное сальто назад прямым телом;

4. Соединение любое сальто назад – сальто назад прямым телом с поворотом на 72° и более;

5. Сальто вперед в группировке с раскрытием (2 повторения) – сальто вперед согнувшись с раскрытием (2 повторения) – сальто вперед прямым телом (2 повторения) – Выполнять на одном месте. Сальто с раскрытием выполнять 45° и выше;

6. Соединение любое сальто вперед сальто вперед прямым телом с поворотом на 360° и более;

7. Соединение любое сальто вперед двойное сальто вперед в группировке, согнувшись.

ГЛАВА 3

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

3.1 Техническая подготовка гимнастов в опорных прыжках (девушки, юноши) на учебно-тренировочном этапе подготовки

Техническая подготовка в опорных прыжках подразумевает освоение гимнастами базовых умений и навыков, необходимых для выполнения опорных прыжков высокой сложности. Результативность в опорных прыжках зависит не только от техники освоения движений, но и во многом от проявления скоростно-силовых способностей, тем самым подготовка в опорных прыжках будет характеризоваться сопряженностью физической и технической подготовок.

Гимнастки 7-12 лет и гимнасты 9-14 лет должны качественно владеть обязательными прыжками, соответствующими возрасту (таблица 3.1).

Таблица 3.1

Соотношение возраста, разряда и опорных прыжков у гимнасток 7-12 лет и гимнастов 9-14 лет

Возраст девочки, девушки	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет
Разряд	1 юн.-3 р	2 р -1 р	1 р
Прыжок обязательной программы	Переворот вперед		
Высота коня	105-120 см	125 см	125 см
Возраст Мальчики, юноши	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет
Разряд	1 юн.-3 р	2 р -1 р	1 р
Прыжок обязательной программы	Переворот	Переворот, Переворот- сгиб-разгиб	Переворот, переворот- сальто впе- ред в груп- пировке
Высота коня	120	125	135

Параллельно с освоением обязательных прыжков гимнасты должны осваивать прыжки произвольной программы, особенно прыжки, являющиеся профилирующими.

В 11-12 лет гимнастки и в 13-14 лет гимнасты должны качественно владеть программой 1 спортивного разряда и произвольной программой, содержащей минимум два прыжка разных структурных групп, выполняющих требования правил соревнования и позволяющих соревноваться в финальных соревнованиях в опорных прыжках.

3.1.1 Общие методические рекомендации по освоению опорных прыжков на учебно-тренировочном этапе подготовки

1. Освоение опорных прыжков осуществляется по мере физической готовности спортсменов.

2. Обучать гимнасток прыжкам не менее чем из двух разных структурных групп (рекомендуемые структурные группы: переворот вперед и рондат фляк (прыжки типа «Юрченко»)), гимнастов переворот вперед и прыжки типа «цукахара»/«касамацу». Прыжки типа «Касамацу» начинают обучать с подводящего упражнения «колесо через стол отталкивания».

3. Упражнения прыжкового характера для повышения качества отталкивания ногами и руками рекомендуется включать в подготовительную часть занятия.

4. Освоение сложных прыжков осуществляется только после полноценного успешного освоения базовых двигательных действий и базовых прыжков, а также прыжков предыдущего уровня сложности. Не следует форсировать освоение опорных прыжков без должного проявления скоростно-силовых способностей.

5. Обращать внимание на качество техники бега, способность набирать и удерживать оптимальную скорость.

6. Выполнять прыжки в натянутом положении тела без чрезмерного сгибания в тазобедренном суставе или прогибания в поясничном отделе позвоночника.

7. При выполнении переворотов рекомендована постановка рук на ближнюю часть прыжкового стола, короткая стопорящая первая

часть, упругое отталкивание руками с последующим полетом по восходящей траектории без сгибания и прогибания, данные действия обеспечивают высоко-далекую вторую часть.

8. При выполнении прыжков типа «Юрченко» (рондат-фляк) при выполнении рондата обращать внимание на активный курбет на мостик в закрытое положение тела, с активным одновременным разгибанием во всех частях тела и сохранение проекции плеч в момент постановки ног на мост немного спереди стоп. Избегать далекой постановки ног назад на курбете и «загона» ног вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах.

9. При выполнении прыжков типа «Юрченко» (рондат-фляк) особое внимание обратить на положение тела в первой фазе полета – открытое в грудном отделе и отсутствие угла в плечевых суставах.

10. При отталкивании руками удерживать прямое (закрытое) положение тела с последующим выполнением второй фазы полета. При совершенствовании отталкиваний руками от коня рекомендуется использовать возвышение в виде мата, расположенного сразу за столом для опорных прыжков.

11. Время, отводимое на тренировку в опорных прыжках у гимнасток 7-12 лет и гимнастов 9-14 лет не должно превышать 40 минут непрерывных прыжков. При выполнении сложных прыжков рекомендуется выполнять не более 6-8 подходов на прыжок.

Подготовка в опорных прыжках представляет собой упражнения, сгруппированные в блоки:

Блок 1 – беговые упражнения и упражнения для качественного отталкивания ногами и руками (упражнения физико-технической подготовки);

Блок 2 – сальтовые и вращательные упражнения, выполняемые в облегченных условиях (лонже);

Блок 3 – целостные прыжки, выполняемые на батуте;

Блок 4 – целостные прыжки, выполняемые через соревновательный снаряд.

3.1.2 Рекомендуемое содержание средств технической подготовки в опорных прыжках на учебно-тренировочном этапе подготовки

Техника выполнения опорных прыжков зависит от множества факторов, как от физических возможностей гимнасток, так и от технической подготовленности. Однако, ведущую роль на данном снаряде на тренировочном этапе занимает проявление скоростных и скоростно-силовых способностей. Одной из особенностей опорных прыжков является навык плавного набора и удерживания скорости бега с последующим наскоком на мост. В связи, с чем вопросам беговой подготовки следует уделять отдельное внимание, как у девушек, так и у юношей на всем протяжении этапа подготовки.

Ниже представлены рекомендованные упражнения для формирования техники бега. Основными методическими рекомендациями к выполнению разбега на опорном прыжке относятся:

1. Мощный разбег с набором скорости, переходящий в активное отталкивание с моста с прямого наскока (лицом к коню) или с рондата (спиной к коню);

2. Мощный разбег с активной постановкой ноги на опору и последующим мощным отталкиванием;

3. Высокое поднимание колена при беге;

Сохранение небольшого наклона туловища вперед, спина округлена, руки согнуты и двигаются в передне-заднем направлениях.

Таблица 3.1.1

Упражнения разминки

1. Упражнения, которые рекомендовано использовать в общей и специализированной части разминки		
1.1	Бег с высоким подниманием бедра (БВПБ)	Бедро поднимать выше горизонтали с последующим активным полным выпрямлением. Научиться активно поднимать бедро и активно ставить ноги на опору
1.2	Бег с захлестыванием голени (сгибая ноги назад)	Без угла в тазобедренных суставах. Растягивание передней поверхности бедра
1.3	Многоскоки. Прыжки, поднимая бедро одной ноги, отталкиваясь другой (вылет в шаг)	Бег высоко-далекими прыжками, сгибая маховую ногу и поднимая максимально высоко бедро, выпрямляя толчковую ногу. Навык мощного отталкивания во время разбега

Продолжение таблицы 3.1.1

1.4	Ускорения Пробегание отрезков на скорость 20-25 метров	Плавный набор скорости, активное поднимание бедра, с последующей активной постановкой ноги на опору. Ускорения можно совмещать с бегом с высоким подниманием бедра (БВПБ): 6 шагов БВПБ с небольшим продвижением + ускорение. Навык мощного разбега
1.5	Прыжки на одной сгибая и поднимая высоко бедро толчковой ноги	Упражнение выполняется с мощным отталкиванием толчковой ноги и с активным взмахом руками. Максимально высоко поднимать бедро толчковой ноги
2. Упражнения, рекомендованные для использования, как отдельный комплекс упражнений в рамках физической подготовки (в подготовительном или переходном периодах)		
2.1	Комплекс беговых упражнений на лестнице (4-8 пролетов) возможно использовать в рамках тренировочных мероприятий	Бег с высоким подниманием бедра с постановкой ног на каждую ступеньку Бег через ступеньку Бег через 2 ступеньки Прыжки на двух не сгибая колени Прыжки на одной/другой Прыжки из приседа Ускорения (любым способом) Комплекс упражнений выполняется 1 раз в 1-2 недели в рамках занятия физической подготовкой. Все упражнения выполняются по 1-2 подхода, бег через 2 ступеньки по мере возможностей гимнасток, можно заменить дополнительной дорожкой бега через одну ступеньку Ускорения выполняются 3-5 дорожек Спуск по лестнице вниз шагом или трусцой

В представленной ниже таблице соотношение возрастов спортсменов и годов обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки (УТЭ) следующие: УТЭ 1 года – девушки 7-8 лет, юноши 9-10 лет, УТЭ 2 года – девушки 8-9 лет, юноши 10-11 лет, УТЭ 3 года –

девушки 9-10 лет, юноши 11-12 лет, УТЭ 4 года – девушки 10-11 лет, юноши 12-13 лет, УТЭ 5 года – девушки 11-12 лет, юноши 13-14 лет. Условные обозначения в таблице Р – разучить (приступить к разучиванию элемента), 3-закрепить (обеспечить выполнение элемента на уровне умения), С – совершенствовать (обеспечить выполнение элемента на уровне двигательного навыка и возможность включения при необходимости в соревновательную комбинацию).

Таблица 3.1.2

Примеры средств технической подготовки гимнастов и гимнасток в опорных прыжках

№ п/п	Упражнение	Организационно-методические указания	1 год УТЭ	2 год УТЭ	3 год УТЭ	4 год УТЭ	5 год УТЭ
1. Перевороты вперед							
1.1 Упражнения для отталкивания ногами							
1	Прыжки на мостике а) руки вверх б) с взмахом рук снизу-вверх	Выполнять сериями по 10-15 прыжков каждого вида как можно выше. Навык активного отталкивания на мостике	РЗ	С			
2	С разбега наскок на мостик – отскок вверх встать прямым телом руки вверх на горку матов или коня	Выполнять с полного разбега и на максимальной скорости, постепенно увеличивая длину разбега. Плавный набор скорости переходящий в наскок на мост. На коня запрыгивать ноги вместе, прямым телом. Поднимать высоту горки матов только после успешного выполнения прыжка в стойку руки вверх без дополнительных шагов. Навык разбега с ускорением переходящий в ровный наскок на мост с отталкиванием вверх	РЗС	С	С	С	С

Продолжение таблицы 3.1.2

3	С разбега сальто вперед встать на горку матов или на коня а) в группировке б) прямым телом	Группировку брать после полного выпрямления тела после отталкивания. Сальто вперед выполнять прямым телом без чрезмерного прогибания. Научиться выполнять наскок на мост и создавать вращение вперед относительно поперечной оси тела	Р	З	С	С	Р
1.2 Упражнения для отталкивания руками							
1	Шагом стойка на руках – подскок на мат – падение на спину	Активное отталкивание руками под острым углом и подлетом вверх. Сохранять прямое положение тела при падении. Голова находится в естественном положении, при падении на грудь не брать. Руки при постановке на ковер двигаются снизу. Научиться отталкиваясь руками подлетать вверх. Встречающее движение руками в прыжковый стол.	РЗ	С	С	С	С
2	С нескольких шагов разбега и подскока шагом вперед стойка на руках на мост-отталкивание руками с полетом на спину на горку матов (высота (Н*)=40 см)	Активное отталкивание руками под острым углом и подлетом вверх-вперед за счет скорости набранной на шагах разбега. Сохранять прямое положение тела при падении. Отталкивание осуществляется от плеча. Голова находится в естественном положении. Руки при постановке на мост двигаются снизу. Научиться отталкиваясь руками подлетать вверх-вперед. Встречающее движение руками в прыжковый стол.	РЗ	С	С		
3	С моста или фаст трака прыжки в стойку на руках на куб Н – 50-60 см.	Выполнять как подряд, так и через промежуточные прыжки на мостике. Прыжок в стойку на руках без наклона туловища вперед. Быстрое переворачивание с ног в стойку на руках. Плечи вниз, спина наверх, с последующим быстрым выпрямлением в стойку на руках. Попадание в стойку без угла в плечевых суставах, одним движением. Научиться выполнять вход в переворот.	РЗ	С	С		

Продолжение таблицы 3.1.2

1.3 Целостное выполнение переворота вперед							
1	Переворот на спину на горку матов. С разбега прыжок в стойку на руках – отталкиваясь руками падение на спину на горку матов. Н -40 см выше коня	Наскок на мост, без наклона туловища вперед. «Сваливание» плечами вперед – грубая ошибка. Выраженная фаза полета после отталкивания руками. Голова прямо, полное разгибание в плечевых суставах. Научиться показывать высоко-далекую вторую часть прыжка	РЗ	С			
2	Переворот вперед встать на ноги, на горку матов выше стола через стоящий мат	Вторая часть высоко-далекая с полным разгибанием в плечевых и тазобедренных суставах. Выполнять без прогиба в пояснице. Можно ставить дополнительное возвышение на конце стола. Во второй части голову на грудь не опускать. Базовый прыжок для серии прыжков с переворота.	РЗС	С	С	С	С
3	Переворот вперед через прыжковый стол	Вторая часть высоко-далекая с полным разгибанием в плечевых и тазобедренных суставах. Выполнять без прогиба в пояснице. Можно ставить дополнительное возвышение на конце стола. Во второй части голову на грудь не опускать. Профилирующий, базовый прыжок для прыжков с переворота или рондата.	РЗС	С	С	С	С
4	«Ямасита» Переворот вперед – сгиб-разгиб через возвышение -стоящий мат	Выполнять как на горку матов в положение лежа на спине, так и без горки на ноги. Важно: сгибание и полное разгибание только во второй части прыжка. Базовый прыжок для прыжков типа переворот сальто в группировке или согнувшись	РЗ	С	С	С	С
5	Переворот встать на горку матов – сальто вперед, сальто согнувшись, прямым телом	Короткая и резкая первая фаза полета сохраняя прямое (закрытое) положение тела. При отталкивании руками руки прямые, одновременно с отталкиванием открыть таз принять открытое натянутое положение. Формирование понимания последовательности действий переворота вперед и сальто вперед. Исключение ранней группировки.	РЗС	С			
6	Переворот вперед в перекрут на живот на горку матов в уровень коня	После отталкивания обеспечить вращение вокруг поперечной оси (по сальто) благодаря движениям плеч и рук, падение на живот в закрытое положение	РЗ	С	С	С	

Продолжение таблицы 3.1.2

		Научить после отталкивания руками продолжать вращение по сальто верхней частью тела					
7	Переворот сальто вперед а) в группировке б) согнувшись эти же упражнения в системе батут + прыжковый стол	При наличии возможности начинать учить в яму. Группирование и сгибание только после отталкивания руками. Четкое группирование или сгибание с последующим четким раскрытием Один из основных прыжков произвольной программы 1 сп. разряда и КМС	РЗ	С	С	С	
8	Переворот сальто вперед с поворотом на 180° а) в группировке б) согнувшись	Поворот выполнять во второй половине сальто вперед. Четкий поворот. Сложный прыжок для произвольной программы 1 разряда и один из прыжков для КМС			РЗ	С	
2. Прыжки типа «Юрченко» (рондат фляк)							
2.1 Упражнения для обучения рондату и отталкиванию ногами							
1	С подскока рондат на возвышение 30 см в остановку	Обращать внимание на «накатывающее» движение на рондате, отталкивание второй рукой и активный курбет.	РЗ	С	С	С	С
2	С разбега рондат на мост прыжок назад на спину, на горку матов, руки вверх	В положении лежа на спине туловище и таз лежит на горке матов. Можно использовать маркировку мата, нанесенную на расстоянии 1 метра от края куба, при приземлении на спину, таз должен располагаться на линии. Постановка п-образного мата от горки матов на расстоянии 20-25 см. Научиться выполнять наскок на мост с последующим движением назад	РЗС	С			
3	С разбега рондат на мост-отскок вверх, встать на горку матов или на коня	Начинать обучение с небольшого разбега, постепенно увеличивая его длину. Высота куба для первых прыжков может быть 40 см с постепенным увеличением высоты. Приход на мост в закрытое положение, с последующим быстрым выпрямлением в отталкивании. Наскок на возвышение тело прямое, руки вверх. Научится переходу разбега в рондат на мост с последующим отталкиванием без потери скорости	РЗ	С	С	С	С

Продолжение таблицы 3.1.2

4	С разбега рондат на мост – сальто назад встать на горку матов или на коня в группировке прямым телом	а) При выполнении сальто руки вверх, вращение задавать тазом б) Выполнять прямым телом с махом рук из положения спереди в положение руки вверх Научиться выполнять рондат на мост с последующим отталкиванием с ног и созданием вращения по сальто назад	РЗ	С	С	С	
2.2 Подводящие упражнения для фазы постановки рук и отталкивания руками							
1	С места прыжок назад в стойку на руках Стоя спиной к сложенному мату, руки перед собой, туловище закручено по линии спины, прыжок назад в стойку на руках и кувырок вперед	Выполнять одним движением. Назад не смещаться. Попадание в стойку на руках прямым телом, таз открыт, плечи над опорой, руки прямые. Руки вниз не опускать, одновременное разгибание во всех частях тела. Подготовка к приходу в стойку на руках	Р	З	С	С	С
2	Стоя на возвышении в стойке на руках, курбет на мост, с моста прыжок назад в стойку на руках на куб или горку матов. Тоже с отталкиванием руками	После курбета закрытое положение тела, в момент активного отталкивания одновременное разгибание во всех частях тела (эффект пружины). Приход на мост, плечи немного спереди ног. Освоение курбета и последующего отталкивания с моста ногами	Р	З	С	С	
2.3 Упражнения для разучивания целостного прыжка типа «Юрченко» (рондат фляк)							
1	С разбега рондат на мост – фляк на горку матов или стол – отталкивание руками в положение лежа на животе на горку матов h=40 см.	Слитный разбег, переходящий в рондат. Закрытый курбет с последующим полным разгибанием тела. <i>Использовать только при разучивании прыжка, длительное время данный вариант прыжка не использовать</i>	РЗС				
2	С разбега рондат на мост – фляк назад встать прямым телом на горку матов через возвышение – мат	Слитный разбег, переходящий в рондат и фляк. Вторая часть как можно выше. Высоту горки поднимать постепенно. И не сгибаться в тазобедренных суставах. Предварительно можно использовать прыжок с выполнением курбета в стойку на колени для исключения сгибания в тазобедренных суставах. Базовый прыжок для прыжков с фляка	Р	З	С	С	

Продолжение таблицы 3.1.2

3	С разбега рондат на мост – фляк назад в перекрут на спину на горку матов	Не сгибаться в тазобедренных суставах. Вращение вокруг горизонтальной оси по сальто задавать всем телом с моста. Базовый прыжок для прыжков с фляка		Р	3	С	С
4	Рондат фляк-сальто назад в группировке в полугруппировке	Группирование или принятие положения согнувшись только после полного завершения отталкивания руками Один из прыжков произвольной программы 1 сп. разряда и КМС		Р	3	С	С
5	Рондат фляк – сальто назад в полугруппировке с поворотом на 360°	При выполнении прыжка проходить над столом вертикальное положение (ногами вниз) только после этого начинать поворот. Четкий быстрый поворот в верхней точке прыжка.			Р	3	С
6	Рондат фляк – сальто назад прямым телом	Тело прямое. В стойке таз открыт. Стопорящая работа рук, с последующим подлетом вверх и созданием вращения по сальто Профилирующий прыжок для прыжков с фляка.			Р	3	С
7	Рондат фляк – сальто назад прямым телом с поворотом на 180°, 360°	Поворот только после полного отталкивания руками в верхней точке 2 части прыжка. Тело прямое.				Р	3
3. Упражнения для разучивания целостного прыжка типа «Юрченко» (рондат фляк) с поворотом на 180° в первой фазе полета («собака»)							
1	С вальсета на акробатической дорожке рондат фляк с поворотом на 180° на горку матов с ограничением пространства слева и справа от стола «коридор»	Поворот выполнять только после отталкивания ногами из открытого положения с видимым движением типа «хула-хуп» в тазобедренных суставах Высота горки матов подбирается исходя из физических возможностей гимнасток, средняя высота – уровень груди. Выполняется в ограниченном коридоре из кубов, для того, чтобы руки не разводились в стороны.		РЗ	С		
2	Рондат на мост – фляк с поворотом на 180° и переворот вперед («Собака») через горку матов / прыжковый стол, то же встать в стойку руки вверх на возвышение. Отталкивание руками через возвышение – мат	Активная постановка рук на горку матов (прыжковый стол) как на прыжке «переворот вперед». Профилирующий прыжок для прыжков фляк с поворотом. Поворот выполнять только после отталкивания ногами из открытого положения с видимым движением типа «хула-хуп» в тазобедренных суставах. Далее как рондат фляк через мат.			Р	3	С

Продолжение таблицы 3.1.2

3	Рондат на мост – фляк с поворотом на 180° – сальто вперед а) в группировке б) согнувшись	Полное разгибание в плечевых суставах во время отталкивания со стола с последующим принятием положения группировки или согнувшись.				Р	3
4. Прыжки с рондата типа «Цукахара»							
1	Рондат через мат встать на горку матов выше коня через возвышение – мат	Горку повышать постепенно. В стойке на руках тело почти полностью повернуто на 180°, таз открыт, без угла в тазобедренных суставах, плечи в опоре над кистями. Полетная фаза после отталкивания с рук максимально высокая, без сгибания в тазобедренных суставах. Профилирующий прыжок для серии прыжков с рондата. В стойке на руках положение «натянутого лука», активное курбетное движение.		РЗ	С	С	С
2	Рондат в перекрут на спину, на горку матов выше коня	В стойке на руках не сгибаться. Группирование или принятие положения согнувшись, только после отталкивания руками.		РЗ	С	С	С
3	Рондат-сальто назад («Цукахара») в группировке в полугруппировке	В стойке на руках не сгибаться. Группирование или принятие положения согнувшись, только после отталкивания руками.		РЗ	С	С	С
4	Рондат сальто назад в полугруппировке с поворотом на 360°	Выполнение сальто с поворотом после полного отталкивания руками. Поворот выполнять после заданного вращения вокруг поперечной (горизонтальной) оси. Исключить раннее группирование в стойке на руках и ранний поворот относительно продольной оси тела. В стойке на руках тело прямое, таз открыт.				РЗ	С
5	Рондат-сальто назад прямым телом («Цукахара» прогнувшись)	Не сгибаться в тазобедренных суставах. Профилирующий прыжок для «Цукахары» с поворотами.				РЗ	С

Дополнительные средства обучения опорным прыжкам

Таблица 3.1.3

Вращательные упражнения, выполняемые в облегченных условиях (на батуте / в лонже)

№ п/п	Упражнение	Организационно-методические указания	1 год УТЭ	2 год УТЭ	3 год УТЭ	4 год УТЭ	5 год УТЭ
1	Обороты вперед и назад прямым телом руки вверх в подвисяной лонже	Обороты прямым телом вперед и назад, увеличивая скорость оборотов Продолжительность 1 минута, научиться держать прямое положение тела при оборотах. Универсальное упражнение вращательной подготовки.	РЗ	С	С	С	С
2	Прыжки на треке или батуте «фляк вперед-фляк назад»	Упражнения выполняются подряд, имитация первой полетной фазы прыжка «Юрченко». Научиться сохранять натянутое положение тела и попадать в опору под острым углом	РЗ	С	С	С	С
3	Прыжки на батуте в стойке на руках	Руки прямые в локтевых суставах. Научиться сохранять прямое положение тела при отталкивании	РЗ	С	С	С	С
4	Прыжки с ног на руки и с рук на ноги прямым телом	Упражнение выполнять в положении руки вверх, при вращении назад (с рук на ноги исключить сгибание в тазобедренных суставах). Научиться выполнять курбет закрываясь, без сгибания	РЗ	С	С	С	С

Продолжение таблицы 3.1.3

5	В лонже прыжки сальто прямым телом с рук на руки	Вращение прямым телом вперед и назад. Использовать веревочную лонжу и помощь тренера		РЗ	С	С	С
6	В лонже прыжки с рук на ноги 1,5 сальто (вперед и назад)			РЗ	С	С	С
7	В лонже с поворотным поясом прыжки с рук на ноги 1,5 сальто (вперед и назад) с поворотом на 180°, 360°, 540°, 720°	Поворот вокруг вертикальной оси начинать после ½ сальто. Использовать веревочную лонжу и помощь тренера			РЗ	С	С
8	Двойное сальто назад прямым телом на батуте	Сохранение прямого положения тела на протяжении всего сальто. Можно выполнять в лонже или с помощью тренера с постепенным переходом на самостоятельное выполнение			РЗ	С	С
9	Двойное сальто вперед прямым телом на батуте в яму	Профилирующий элемент для выполнения опорных прыжков.			РЗ	С	С

*Н-высота

Обязательными прыжками на учебно-тренировочном этапе подготовки гимнастов являются прыжки в системе «батут – стол для опорного прыжка». При выполнении прыжков в системе «батут-стол для опорного прыжка» – рекомендуется добиться выполнения короткой первой части прыжка и последовательности отталкивания ногами и руками таким образом, что бы, высота второй фазы прыжка (вторая фаза полета) зависела от высоты прыжков на батуте и отталкивание ногами с быстрым переворачиванием тела обеспечивали подлет с рук.

По аналогии с прыжком сальто назад прямым телом в темп фляк через прыжковый стол – можно рассматривать прыжки «рондат». Данные прыжки позволяют обеспечить техническую избыточность в облегченных условиях. Материал, рекомендованный к изучению в разных возрастных периодах:

Девушки 7-8 лет, юноши 9-10 лет:

1. переворот вперед встать на возвышение минимум 40 см выше коня;

2. переворот сальто вперед в группировке.

Девушки 9-10 лет, юноши 11-12 лет:

1. переворот сальто вперед согнувшись;

2. переворот сальто вперед прогнувшись;

3. переворот сальто вперед в полугруппировке с поворотом на 180°, 360°, 540°;

4. переворот сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180°, 360° 540°;

5. любое сальто назад в темп фляк через коня на возвышение минимум 40 см выше коня;

6. любое сальто назад в темп фляк через коня – сальто в полугруппировке, прогнувшись;

7. любое сальто назад в темп фляк через коня – сальто в полугруппировке, с поворотом на 180°, 360°;

8. любое сальто назад в темп фляк через коня – сальто прямым телом с поворотом на 180°, 360°, 540°, 720°.

3.1.3 Рекомендуемые контрольные упражнения (опорные прыжки) на учебно-тренировочном этапе подготовки

Таблица 3.1.4

Примеры контрольных опорных прыжков (девушки)

Контроль- ные прыжки	7-8 лет Н*=115 см	9-10 лет Н=120 см	11-12 лет Н=125 см	
Контроль от- талкивания ногами с моста	С разбега сальто вперед пря- мым телом на горку матов (высота 100 см)		С разбега сальто вперед прямым телом на прыжковый стол	
	С разбега рондат на мост пры- жок на спину на горку матов (таз на разметке куба 1 м от края мата)		С разбега рондат сальто назад прямым телом на горку матов или прыжковый стол	
Контроль от- талкивания руками	Переворот – упасть пря- мым телом на горку матов 40 см выше прыжкового стола**	Переворот встать пря- мым телом на горку матов 20 см выше прыжкового стола**	Переворот встать прямым те- лом на горку матов 30 см выше прыжкового стола (маты кла- дутся на середину прыжкового стола)	
		Рондат фляк встать пря- мым телом на горку матов (через возвы- шение – мат)	С разбега рондат фляк отталки- ваясь руками 3/4 сальто прямым телом на спину на горку матов (через возвышение – мат)	
Целостные прыжки	Переворот вперед	Переворот вперед	Переворот сальто вперед	Переворот сальто вперед согнувшись
		Рондат фляк сальто через горку матов	Рондат фляк сальто про- гнувшись	Рондат фляк сальто с пово- ротом на 180° и 360° / прогнув- шись

*Н-высота

** (маты кладутся на середину прыжкового стола)

Таблица 3.1.5

Примеры контрольных опорных прыжков (юноши)

Контроль- ные прыжки	9-10 лет H=120 см	11-12 лет H=125 см	13-14 лет H=135 см	
Контроль отталкива- ния ногами с моста	С разбега сальто вперед пря- мым телом на горку матов		С разбега сальто вперед прямым телом через прыжковый стол	
	С разбега рондат на мост прыжок на спину на горку матов (таз на разметке куба 1 м от края мата)		С разбега рон- дат сальто назад прямым телом на горку матов	С разбега рондат сальто назад пря- мым телом на прыжковый стол
Контроль отталкива- ния руками	Переворот встать прямым телом на горку матов 20 см выше прыжкового стола (маты кладутся на середину прыжкового стола)			
		Рондат/колесо встать прямым те- лом на горку матов (через возвышение – мат)	С разбега рондат отталкиваясь ру- ками 3/4 сальто прямым телом на спину на горку матов (через воз- вышение – мат) Сразбега колесо с поворотом на 90 градусов встать на горку матов 20 см. выше прыжкового стола	
Целостные прыжки	Пере- ворот вперед	Переворот вперед	Переворот сальто вперед	Переворот сальто вперед согнувшись
		Рондат сальто/ колесо с поворотом на 90 сальто вперёд через горку матов	Цукахара про- гнувшись	Касаматцу сальто вперёд согнувшись

3.2 Техническая подготовка гимнасток в упражнениях на разновысоких брусьях на учебно-тренировочном этапе подготовки

3.2.1 Общие методические рекомендации по освоению элементов на разновысоких брусьях на учебно-тренировочном этапе подготовки

1. В тренировочном процессе гимнасткам рекомендуется осваи-
вать элементы на разновысоких брусьях всех структурных групп:
отмахи в стойку на руках, обороты близко приближенные к жерди,
элементы большим махом, соскоки. Все элементы выполнять на пря-
мых руках.

2. В связи с наличием требований правил соревнований к раз-
нообразию элементов, начинающих близко к жерди, рекоменду-
ется разучивать все варианты оборотов приближенных к жерди в
стойку на руках: оборот не касаясь в стойку на руках, «штальдер»,
«поставить-снять», «продев».

3. При выполнении элементов, приближенных к жерди, движе-
ния выполнять по широкому кругу, с активной оттяжкой на спаде и
плавным набором скорости по ходу движения.

4. При выполнении элементов близко приближенных к жерди
гимнастка всегда должна чувствовать опору, как на сходах (гимнаст-
ка должна давить руками в жердь), так и при выходе в стойку на ру-
ках, кисть должна двигаться одновременно с движением гимнастки
вокруг оси снаряда.

5. Выход в стойку на руках выполняется одним движением, без
потери темпа и «дожимания». Научить останавливаться в стойке на
руках вертикально и выполнять обороты в стойку на руках с под-
летом.

6. При выполнении оборотов, приближенных к жерди, форми-
ровать способность к дифференцированию угла окончания оборота
и выхода в стойку на руках в зависимости от разучиваемого эле-
мента: перелеты типа «Шапошниковой» – разгибание в плечевом
суставе за вертикаль – (10° за вертикаль), перелеты типа «Хин-

дорф» – выход в стойку на руках до вертикали (10° до вертикали), обороты в стойку с поворотами – выход в стойку на руках в вертикальное положение.

7. Обращать особое внимание на формирование навыка виса в разных хватах, являющегося основой элементов большим махом, и бросково-маховых движений, выполняемых хлестообразной техникой.

8. Голова при выполнении элементов на брусках должна находиться прямо (в естественном положении). В стойках на руках необходимо обеспечивать визуальный контроль жерди и рук.

9. Перелеты на брусках должны иметь ярко выраженную фазу полета с докрученным сальто, а также контролируемый приход в вис или упор для последующего соединения с элементами.

10. Элементы на брусках начинать разучивать в страховочных петлях (лямках) на перекладине.

11. Сохранять выполнение элементов в страховочных петлях (лямках) на перекладине на протяжении всего учебно-тренировочного этапа подготовки. Элементы и комбинации из элементов в страховочных петлях (лямках) могут выполнять роль как контрольных упражнений технической подготовки, так и контроль функциональной подготовленности гимнасток на снаряде.

12. На учебно-тренировочном этапе подготовки рекомендуется освоить все элементы близко приближенные к жерди, элементы большим махом с поворотом на 180° и 360° , элементы в разных хватах и соскоки.

13. В рамках технической подготовки на разновысоких брусках рекомендуется использовать упражнения стоечной подготовки, а также, обеспечить «готовое» к упражнениям на брусках тело гимнастки за счет подготовительных упражнений «лодочной» подготовки.

14. Рекомендуется использовать накладки при работе на разновысоких брусках или одной жерди

15. При работе в накладках проверять их целостность и надежность их перед каждым занятием

Подготовка гимнасток на разновысоких брусках представляет собой упражнения, сгруппированные в блоки (Андрианов С.Н., 2015 г):

блок 1 – упражнения для стоечной подготовки на гимнастическом ковре (см. раздел «Стоечная подготовка гимнастов на учебно-тренировочном этапе»);

блок 2 – упражнения на перекладине в петлях (лямках);

блок 3 – упражнения на одной жерди;

блок 4 – упражнения на разновысоких брусках.

3.2.2 Рекомендуемое содержание средств технической подготовки на разновысоких брусьях на учебно-тренировочном этапе подготовки

В данном разделе представлены упражнения стоечной подготовки используются на всем протяжении учебно-тренировочного этапа подготовки гимнасток, позволяющие повысить уровень стоечной подготовленности в условиях большой площади опоры (гимнастический ковер). Обязательными условиями выполнения упражнений являются: прямые руки во время исполнения кувырков в стойку на руках (без сгибания в локтевых суставах), через закрытую «лодочку», без прогибания туловища, удержание стойки на руках (1-2 сек.) после выполнения поворотов.

Данные упражнения можно выполнять как в серии, в разном сочетании, так и отдельно отрабатывая технику их выполнения.

Таблица 3.2.1

Примеры упражнений стоечной подготовки на гимнастическом ковре, используемые в рамках подготовки на разновысоких брусьях (кувырки в стойку, спичаги)

№ п/п	Упражнения	Организационно-методические указания
1	Кувырок назад согнувшись в упор лежа Из седа, руки верх – перека назад под стойку на руках в упор лежа – толчком ног кувырок вперед в сед	Перека в закрытое положение тела «лодочка». Без угла в плечевых суставах. Контроль закрытого положения тела при выходе в стойку на руках
2.	Кувырок назад согнувшись в стойку на руках – из стойки руки вверх – из седа с наклоном руки вверх Так же серии из кувырков назад согнувшись в стойку с «продевом»	Выполнять как до стойки на руках и перека обратно, так и с приходом в стойку на руках с фиксацией конечного положения 2 сек. При выходе в стойку не прогибаться. Прямая линия в стойке на руках. Голова ровно. Контроль выхода в стойку на руках и направления разгибания при выходе в стойку на руках
3.	Кувырок назад согнувшись в стойку на руках с подскоком (подлетом)	Имитация оборота назад с подлетом на жерди Активное разгибание в плечевых суставах при выходе в стойку на руках с явно выраженной фазой полета. Стойку фиксировать 2 сек.

Продолжение таблицы 3.2.1

4.	Кувырок назад согнувшись в стойку на руках с поворотом на 180°, 360°, 540°, 720°	Формирование умения выполнять выход в стойку на руках с поворотом. Имитация большого оборота назад с поворотом. Фиксация стойки на руках после поворота не менее 2 сек. Смещение ног в сторону поворота при выходе в стойку на руках. Начало поворота одновременно с разгибанием тела до стойки на руках.
5.	Кувырок назад согнувшись в стойку на руках с поворотом на 180° прыжком	Имитация «санжировки» с одновременным отпусканием рук.
6.	«Спичаги» с перека Со стойки на руках кувырок вперед через угол ноги врозь/вместе – стойка на руках с поворотом на 180°, 360°, 540°	Имитация «Эндо», «продев» вперед. При выполнении не касаться ковра ногами. Выполнять слитно, без пауз, одним непрерывным движением. Фиксация стойки на руках 2 сек Поворот начинать одновременно с соединением ног перед выходом в стойку на руках. Выполнять вправо и влево.

Упражнения в страховочных петлях (лямках) являются обязательными упражнениями подготовки гимнасток на разновысоких брусьях. Они присутствуют на всем протяжении учебно-тренировочного этапа подготовки гимнасток. При выполнении упражнений в петлях (лямках) рекомендуется выполнять упражнения сериями из 10-30 элементов

Таблица 3.2.2

Рекомендуемый перечень упражнений, выполняемый на перекладине в петлях (в лямках)

№ п/п	Упражнение	Организационно-методические указания
1	Размахивания изгибами	Максимальная амплитуда движений. Положение тела без углов в тазобедренных и плечевых суставах. Голова ровно, локти не сгибать. Демонстрировать положение «лодочки» сзади – на «сходе» и спереди на «броске»

Продолжение таблицы 3.2.2

2	Размахивания бросками в одну сторону (низкие, до уровня горизонтали) а) хватом сверху б) хватом снизу в) в обратном хвате*	Соблюдать ярко выраженную бросково-хлестообразную технику. Последовательность движений: «Сход» – закрытое положение тела на сходе, кисть в положении упора, чувство отталкивания от жерди, «Расхлест» – открытое натянутое положение тела с провисанием, при расхлесте исключить угол в плечевых суставах, голова ровно. «Бросок» – закрытое положение тела в «лодочке».
3	Размахивания бросками из стойки в стойку а) хватом сверху б) хватом снизу в) в обратном хвате*	Ярко выраженный «бросок» с последующим выпрямлением в стойку на руках. Является базовым упражнением.
4	Большие обороты а) назад б) вперед, в) в обратном хвате*	Большие обороты выполнять как с размахиваний, так и со стойки на руках, сериями по 10-20 элементов в одном подходе. Серию из оборотов завершать темпом на соскок – активным броском перед-вверх.
5	Темпы на перелет «Ткачева»	Упражнение выполнять после освоения больших оборотов, начиная со 2-3 года обучения на учебно-тренировочном этапе. Обращать внимание на активное надавливание рукам на жердь на «сходе», ранний «расхлест» и активный «бросок» с последующим контртемпом в натянутое открытое положение тела, не доходя до стойки на руках. Голова в прямом положении. Освоение основных управляющих действий.
6	Обороты назад приближенные к жерди, под стойку на руках -с отмаха -с полумаха для оборотов согнувшись ноги вместе и ноги врозь	На этапе разучивания рекомендуется выполнять прыжком из упора лежа (ноги на кубу в уровень с жердью) в упор лежа, обеспечить формирование навыка поднимания округлой спины в момент выхода в упор или под стойку с активным подставлением кистей в упор. При освоении упражнение выполнять сериями до 10-20 элементов в подходе. Сохранять осанку (округленную спину) при выходе в упор, максимальная оттяжка на спаде, подъем по широкой дуге. Оборот согнувшись ноги врозь (штальдер) и ноги вместе

Продолжение таблицы 3.2.2

		(продев) выполнять с полумаха курбетным движением с «отодвигом» (оттяжкой) от жерди и активным сгибанием («закладыванием»). Активное подкручивание кистей в упор и поднимание округлой спины в заключительной части движения. Выполняется упражнение сериями по 5-10 оборотов. Подводящий элемент для продева. Из упора – отмах – продев оборот назад в упоре углом – 3-5 раз. С отмаха под стойку – продев оборот назад в упоре углом – в стойку на руках согнувшись – 3-5 раз
7	Обороты, приближенные к жерди: – Оборот не касаясь в стойку на руках – «Штальдер» – «Поставить-снять» – «Продев» – «Эндо»*	В одном подходе выполнять как повторения одного элемента, так и сочетания разных элементов. При выполнении лавный набор скорости с последующим активным выходом в стойку на руках. Обращать внимание на наличие упора на спаде, активное подкручивание кистей и сохранение прямых рук при выходе в стойку на руках. Научить дифференцировать активный выход в стойку на руках «выбивание» в вертикаль (стойку на руках), 10 ⁰ до вертикали и 10 ⁰ за вертикаль

*при наличии индивидуальной предрасположенности к движениям в данном хвате

В представленной ниже таблице соотношение возрастов спортсменов и годов обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки (УТЭ) следующие: УТЭ 1 года – девушки 7-8 лет, УТЭ 2 года – девушки 8-9 лет, УТЭ 3 года – девушки 9-10 лет, УТЭ 4 года – девушки 10-11 лет, УТЭ 5 года – девушки 11-12 лет. Условные обозначения в таблице Р – разучить (приступить к разучиванию элемента), З-закрепить (обеспечить выполнение элемента на уровне умения), С – совершенствовать (обеспечить выполнение элемента на уровне двигательного навыка и возможность включения при необходимости в соревновательную комбинацию).

Таблица 3.2.3

**Примеры основных средств технической подготовки
в упражнениях на разновысоких брусьях**

№ п/п	Упражнения	Организационно – методические указания	1 год УТЭ	2 год УТЭ	3 год УТЭ	4 год УТЭ	5 год УТЭ
1. Отмахи в стойку на руках							
1	Отмах в стойку на руках в хватах сверху и снизу С 10 лет рекомендуется освоить отмах в стойку ноги врозь В том числе с подскоком	Руки прямые. Отмах в стойку на руках прямым телом с акцентированным разгибанием в плечевых суставах. Выполнять, как сериями в одном хвате, так и переменной хвата в упоре. Начинать разучивать элемент ноги вместе. Отмах в стойку ноги врозь выполняется техникой через «спичаг», поднимая таз. Выполнять отмах в стойку с подскоком с помощью тренера, при выполнении подскока можно менять хват	РЗС	С	С	С	С
2	Отмах в стойку на руках с поворотом на 180°, 360° а) с отмаха хватом сверху плечом вперед б) с отмаха хватом снизу плечом вперед	Начало поворота в конце отмаха одновременно с полным разгибанием в плечевых суставах. Четкое окончание поворота в стойке на руках, контроль опоры, фиксация положения стойки на руках 2 сек. Упражнение выполнять сериями по 5-10 отмахов в стойку на руках.		РЗС	С	С	С

Продолжение таблицы 3.2.3

3	Подъем разгибом-отмах в стойку на руках ноги вместе/ноги врозь, в том числе с подскоком и поворотом 180°, 360°	После выполнения подъема разгибом ноги остаются впереди для возможности отмаха, активное движение плечами вперед и надавливание на жердь с последующим активным отмахом прямым телом в стойку на руках. Упражнение выполнять сериями по 5-10 элементов на нижней и верхней жерди. При выполнении элемента с подскоком использовать помощь тренера. При выполнении упражнения с поворотом контролировать окончание поворота, контроль опоры, фиксация положения 2 сек.	РЗ	С	С	С	С
2. Элементы, приближенные к жерди							
1	Оборот назад, не касаясь в стойку на руках, То же с подскоком (подлетом)	При выполнении элемента руки прямые. Плечи движутся по широкой дуге. Голова ровно. Активное разгибание в плечевых суставах при выходе в стойку на руках с закрытым положением тела. Активное подкручивание кистей. Видимая фаза полета при выполнении элемента с подскоком (с помощью тренера). Подводящий элемент для перелетов типа «Хиндорф» и «Шапошниковой»		РЗ	С	С	С
2	Оборот назад, не касаясь в стойку на руках с поворотом а) на 180° в хват снизу б) на 360° в хват сверху	Поворот выполнять в стойку на руках. Поворот начинать носками и тазом, переносить вес тела на опорную руку. Руки прямые. Плечи движутся по широкой дуге. Активное подкручивание кистей в упор. После элемента уходить в оборот назад не касаясь или иной элемент кроме подъема разгибом.			РЗ	С	С

Продолжение таблицы 3.2.3

3	«Штальдер» Оборот в упоре углом ноги врозь в стойку на руках, То же с подскоком (подлетом)	При выполнении штальдера плотная складка. В момент разведения ног максимальная оттяжка от жерди. При выполнении элемента с подскоком (подлетом) активное соединение ног в момент подскока (подлета).		РЗ	С	С	С
4	«Штальдер» с поворотом а) на 180° в хват снизу б) на 360° в хват сверху	Поворот начинать одновременно с соединением ног и заканчивать в стойке на руках, фиксация положения стойки на руках 2 сек. Поворот начинать носками и тазом, переносить вес тела на опорную руку. Руки прямые. После элемента уходить в Штальдер или иной элемент кроме подъема разгибом.			РЗ	С	С
5	Оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках «Поставить-снять» То же с подскоком (подлетом)	Выполнять с отмаха в стойку, поздней постановкой ног на жердь и максимальной оттяжкой от жерди спиной и тазом назад. Активное одновременное разгибание во всех частях тела при выходе в стойку на руках, активное подкручивание кистей. Выполнять по 3-5 оборотов.		РЗ	С	С	С
6	«Поставить-снять» с поворотом 180°, 360°	Поворот одновременно с выпрямлением тела во всех суставах одновременно. Поворот начинать носками и тазом, переносить вес тела на опорную руку. Руки прямые. После элемента уходить в любой элемент кроме подъема разгибом.			РЗ	С	С
7	Оборот назад согнувшись в упоре углом	Подводящий элемент для продева. Из упора – отмах – продев оборот назад в упоре углом – 3-5 раз. С отмаха под стойку – продев оборот назад в упоре углом – в стойку на руках согнувшись – 3-5 раз.		Р	З	С	С

Продолжение таблицы 3.2.3

8	«Продев» Оборот назад согнувшись в стойку на руках То же с подскоком (подлетом)	На опускании со стойки на руках плечи над кистями и оттяжка от жерди в момент продева. Данные движения обеспечат поднимание таза при выполнении продева.			Р	З	С
3. Элементы, выполняемые большим махом вперед и назад							
1	Махи изгибами в хватах сверху, снизу и в обратном хвате. То же с подхватом, подскоком	Движения выполняются с максимальной амплитудой, при этом положение головы прямое. В закрытом положении «лодочки» ощущать надавливание руками на жердь.	РЗС	С	С		
2	Размахивания в висе в разных хватах: сверху, снизу	Выполнять с оптимальной амплитудой, руки прямые. Расхлест начинать от плеча. Бросок вперед носками и тазом активный.	РЗС	С	С	С	С
3	«Перехваты» одновременно на изолированной жерди С полумаха или размахиваний в висе на махе вперед перехват двумя руками в хват снизу (хип), на махе назад в хват сверху (хап)	Целью упражнения является сформировать навык дифференцирования направления «броска». Перехваты выполнять после броскового маха в обе стороны, выше горизонтали. Постепенно повышать амплитуду. Полная оттяжка после перехвата, руки прямые Базовое упражнение для совершенствования броскового маха, переходящего в полет. Данное упражнение доводить до выполнения со стойки в стойку со страховкой и помощью тренера (хип-хап). Упражнение в том числе способствует воспитанию смелости.	Р	З	С	С	

Продолжение таблицы 3.2.3

4	Большие обороты назад В том числе с подскоком (подлетом) и разгонные	Выполнять с активным броском в «лодочку» с последующим выпрямлением. Контролировать направление броска. Руки прямые. Голова ровно. В оборотах с подлетом должна присутствовать видимая фаза полета. Базовый элемент для элементов, выполняемых большим оборотом	РЗ	С	С	С	С
5	«Санжировки» с поочередным отпусканием и постановкой рук (махом вперед с поворотом на 180°)	Начинать разучивать элемент с размахиваний или полумаха, акцентируя внимание на сочетании броска и поворота, а также подкручивание кисти опорной руки и завершение поворота в упоре и закрытом положении тела.	РЗ	С	С	С	С
6	«Санжировки» с одновременным отпусканием и постановкой рук	Выполнять элемент подряд с постепенным увеличением высоты маха. Поворот начинать носками, смещая ноги в сторону поворота. Выполнять со стойки на руках только после освоения санжировками с размахиваний. Держать линию руки – туловище. Ноги вместе, руки прямые	РЗ	С	С	С	С
7	«Келлеровский» Большой оборот назад с поворотом на 180° в хват снизу	Бросок с поворотом в стойку на руках хватом снизу.	РЗ	С	С	С	С
8	Большой оборот назад с поворотом на 360°	Поворот начинать до стойки и заканчивать точно в стойке на руках. Поворот выполнять по ходу движения	РЗ	С	С	С	С
9	Большие обороты вперед	Выполнять броском, с последующим выпрямлением в стойке на руках. Голова ровно. На сходе попадать в опору и максимально отталкиваться от жерди, открытое положение тела. Бросок осуществлять без существенного движения плечами вперед, только подкручивая кисть попадая при этом в опору.	РЗ	С	С	С	С

Продолжение таблицы 3.2.3

4. Соскоки							
1	С размахиваний – отпускание рук с «броском» То же большим махом вперед со стойк на руках	«Бросок» выполняется в закрытое положение тела «лодочку», в сочетании с отпусканием рук и сохранением закрытого положения тела в полете. Вылет максимально высокий.	РЗС				
2	Большим махом вперед сальто назад прямым телом	Мощный «бросок» с одновременным отпусканием рук. Голова ровно. Сохранение прямого положения тела с округленной спиной на протяжении всего сальто.	РЗ	С	С	С	С
3	Соскок двойное сальто назад в группировке в полугруппировке	Мощный «бросок» с одновременным отпусканием рук. Принятие формы сальто только после отпускания рук.	РЗ	С	С	С	С
4	Соскок двойное сальто назад с поворотом на 360°	Рекомендуется начинать поворот в конце выполнения первого сальто.				РЗ	С

На рассматриваемом этапе подготовки гимнасток производится поиск наиболее целесообразных для разучивания перелетов в зависимости от индивидуальных особенностей гимнасток. Наиболее перспективными перелетами на сегодняшний день являются перелеты типа «Хиндорф» и сальто Егера, из перелетов с верхней жерди на нижнюю – сальто «Пак», «Бель», с нижней жерди на верхнюю – перелеты типа «Шапошниковой».

Одним из перелетов, способствующих в дальнейшем разучиванию перелетов типа «Хиндорф» является перелет «Ткачева». Обучение данному перелету обеспечивает представление о перелетах контрольного типа и позволяет в дальнейшем освоить подобные перелеты с оборотов близких к жерди.

Полетные элементы на разновысоких брусьях необходимо начинать разучивать только после качественного освоения элемен-

тов близко приближенных к жерди и больших махов вперед и назад бросково-хлестообразной техникой. Как правило возраст начала знакомства с полетными элементами на разновысоких брусьях и освоения – 12 лет.

Таблица 3.2.4.

Примеры основных средств технической подготовки в упражнениях на разновысоких брусьях

Перелет	Организационно-методические указания	Возможная последовательность освоения
Перелет Ткачева	Обращать внимание на направление движения плеч вниз в горизонтальном положении теле на сходе и натянутое открытое положение тела, активный «бросок» ногами и выполнение перелета с докрутом по сальто в положение «на живот».	С размахиваний – бросок с отпусанием рук и контрвращением в положение лежа на животе на куб. С тренером из положения стойка на руках, контрперелет встать ногами на жердь Перелет Ткачева с тренером и самостоятельно
Перелеты типа «Хиндорф»	Плавный набор скорости на спаде с последующим активным разгибанием в плечевых суставах и перелетом с контрольным движением через жердь. В данном перелете разгибание в оборотах не касаясь осуществляется с активным подкручивание кистей и подставлением кисти в упор и разгибанием в плечевых суставах в 10° до вертикального положения. Перелет может быть выполнен согнувшись ноги врозь, ноги вместе, прогнувшись и с поворотом. Поворот должен быть начат до момента хвата за жердь.	Обучение «выдергиванию» жерди при входе в стойку на руках на оборотах назад не касаясь, штальдере, поставить-снять, продев. Выполнение перелета на нижней жерди через жердь с тренером, стоящим над жердью, в положение – на спину – на ноги – на живот – в хват за жердь Перенос на верхнюю жердь Параллельное использование подводящих упражнений на батуте со спины на живот и/или в стойку на руках, движений с подлетом на напольной стойке с тренером, в том числе с полетом и переворачиванием на живот.

Продолжение таблицы 3.2.4

Перелет Егера	Сальто выполняется ноги врозь и ноги вместе. При выполнении перелета отпускание рук выполняется после полного завершения броска назад при сохранении жесткого тела. Контроль дохвата за жердь с последующим продолжением движения без существенной потери темпа.	Выполнение хип-хап (с тренером) Махом назад – отлет на живот (с тренером) Махом назад сальто вперед на ноги (с тренером) Махом назад сальто вперед на ноги самостоятельно Махом назад сальто вперед на живот (с тренером) Махом назад сальто вперед на живот Разучивание начинается с освоения махом назад сальто вперед прямым телом, оборотов с подлетом в стойку на руках с тренером
Перелет с нижней жерди на верхнюю «Шапошниковой»	Плавный набор скорости на спаде с последующим активным длинным разгибанием в плечевых и тазобедренных суставах. Руки прямые. В полете кисть открытая, при хвате за жердь закрывание кисти «в крючок». Элемент может быть выполнен как с так и без поворота. После выполнения перелета без поворота требуется высокий мах назад для выполнения следующего элемента. Выполнять подъем разгибом после перелета без поворота – это междумах 0,5 балла.	Обучение «выдергиванию» жерди при входе в стойку на руках на оборотах назад не касаясь, штальдере, поставить-снять, продев. – элементы близкие к жерди с подскоком (подлетом) с тренером – элементы близкие к жерди с перелетом через нижнюю жердь на спину на куб – элементы близкие к жерди с перелетом через нижнюю жердь на куб, стоящий под углом – элементы близкие к жерди с перелетом через нижнюю жердь в вис
«Пак» Махом вперед перелет с верхней жерди на нижнюю сальто прогнувшись	Контролируемый «бросок» в точку вперед-вверх с последующим отпусанием рук и перелетом на нижнюю жердь сальто назад прогнувшись.	Начинать разучивать с тренером на нижней жерди. В стойку на руках на мат
«Бель» Махом вперед с поворотом перелет с верхней жерди на нижнюю в стойку на руках	Контролируемый «бросок» в точку вперед-вверх с поворотом с последующим отпусанием рук и перелетом на нижнюю жердь в стойку на руках	Начинать разучивать с тренером на нижней жерди. В стойку на руках на мат

3.2.3 Рекомендуемые контрольные упражнения на разновысоких брусьях на учебно-тренировочном этапе подготовки

*(На основе методического пособия Андрианова С.Н.
«Основные (базовые) тесты по технической подготовке на брусьях
разной высоты для участников региональных тренировочных
мероприятий, кандидатов и членов молодежного состава сборной
команды России по спортивной гимнастике (юниорки)»).*

Подготовка гимнасток на разновысоких брусьях представляет собой упражнения, сгруппированные в блоки (Андрианов С.Н., 2015 г):

Блок 1 – Упражнения для стоечной подготовки на гимнастическом ковре (см. раздел «Стоечная подготовка гимнастов на учебно-тренировочном этапе»);

Блок 2 – Упражнения на перекладине в петлях (лямках);

Блок 3 – Упражнения на одной жерди;

Блок 4 – Упражнения на разновысоких брусьях.

Контрольные упражнения Блока 1

Цель: Упражнения направлены на проверку стоечной подготовленности гимнасток в условиях большой площади опоры (гимнастический ковер).

Методические указания:

Прямые руки во время исполнения кувырков в стойку на руках (без сгибания в локтевых суставах).

Удержание стойки на руках (1-2 сек.) после выполнения поворотов.

Девушки 7-8 лет

Комбинация: Кувырок назад согнувшись – кувырок назад в упор лежа – кувырок назад в стойку на руках – кувырок назад в стойку на руках с подскоком (подлетом). Всего 4 элемента

Девушки 9-10 лет

Комбинация: Кувырок назад в стойку на руках – кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 180°, – кувырком вперед упор

углом ноги врозь – стойка силой согнувшись ноги врозь с поворотом на 180° – кувырок назад в стойку с подскоком (подлетом) – кувырок назад в стойку с поворотом на 360°. Всего 5 элементов.

Девушки 11-12 лет

Комбинация 1. Кувырок назад в стойку на руках с подскоком – кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360° – кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 540° – кувырком вперед ноги врозь стойка силой прямыми руками с поворотом на 540° – кувырок назад в стойку с поворотом на 360°. Всего 5 элементов.

Комбинация 2. Те же элементы и соединения выполняются в усложненном варианте (с продевом ноги вместе).

Контрольные упражнения Блока 2

Контрольная комбинация №1

Цель: проверить функциональную подготовленность гимнасток в условиях многократного повторения элементов в облегченных условиях на перекладине (в лямках).

Методические указания:

1. комбинация выполняется на максимально высоком качественном уровне;

2. все элементы большим махом выполняются на основе хлестообразно-бросковой техники, прямыми руками (без сгибания в локтевых суставах).

Девушки 7-8 лет

Комбинация №1. Из упора лежа (ноги на куб в уровень жерди) прыжком – оборот назад не касаясь в упор лежа на куб – 5 раз

Девушки 9-10 лет

Комбинация №1. Подъем разгибом; отмах в стойку на руках – оборот в стойку на руках, подъем разгибом; отмах в стойку на руках – штальдер, подъем разгибом; отмах в стойку на руках – поставить – снять – 3 серии подряд, далее – 10 оборотов назад.

Девушки 11-12 лет

Комбинация №1. Подъем разгибом – отмах в стойку на руках – оборот не касаясь, подъем разгибом – отмах в стойку на руках –

штакельдер, подъем разгибом – отмах в стойку на руках – поставить-снять, подъем разгибом – отмах в стойку на руках продев – (в случае если гимнастка не владеет всеми элементами, выполняются элементы, которыми она владеет, не менее двух) – таких всего 10 элементов, – подъем разгибом – отмах в стойку на руках 5 поставить-снять (подряд), подъем разгибом – отмах в стойку на руках – 5 штаткельдеров (подряд) (или иные элементы, которыми владеет гимнастка). подъем разгибом – отмах в стойку на руках – 5 больших оборотов назад, 5 больших оборотов вперед. Итого 50 элементов.

Контрольная комбинация №2

Цель: проверить владение хлестообразно-бросковой техникой в облегченных условиях на перекладине (в лямках), при выполнении элементов, исполняемых большим махом, а также владение элементами, приближенными к жерди, разных типов (продев, штаткельдер ноги врозь, поставить-выбить, оборот не касаясь), т.к. эти элементы являются профилирующими для важного направления работы на брусьях (такого, как с перелетами Шпашниковой и Хиндорф), а также элементов, приближенных к жерди, с поворотами.

Методические указания:

1. все элементы большим махом выполняются на основе хлестообразно-бросковой техники, прямыми руками (без сгибания в локтевых суставах);
2. необходимо добиваться ощущения подлета над жердью.

Девушки 7-8 лет

Комбинация №2. 5 размахиваний изгибами, подъем махом назад – размахивания из стойки в стойку 10 раз (демонстрация висов и размахиваний от плеча).

Девушки 9-10 лет

Комбинация №2. С размахиваний 10 оборотов вперед.

Девушки 11-12 лет

Комбинация №2. 10 размахиваний изгибами; подъем махом назад в стойку на руках; 10 больших махов броском в стойку на руках; 6

продевов подряд; 6 штаткельдеров подряд; 6 оборотов не касаясь подряд; 6 поставить-выбить подряд; 6 больших оборотов вперед; 6 больших оборотов назад.

Контрольные упражнения Блока 3

Контрольная комбинация №1.

Цель: Перенос умений стоечной подготовки с гимнастического ковра на гимнастическую жердь. Комбинации требуют правильного выполнения каждого элемента на базе правильного выполнения предыдущего.

Методические указания:

При выполнении элементов, заканчивающихся стойкой на руках, гимнастка должна находиться в диапазоне 0-10° от вертикали (требования правил соревнований).

Девушки 7-8 лет выполняют только комбинацию №2.

Девушки 9-10 лет

Комбинация №1. Подъем разгибом – отмах в стойку на руках – оборот в стойку на руках – штаткельдер (или иной элемент близко приближенный к жерди) – серия «санжировок» с поочередной постановкой рук и одновременной постановкой рук (оберучный) – 6 раз – 2 оборота – сальто назад прямым телом.

Девушки 11-12 лет

Комбинация №1. Подъем разгибом – отмах в стойку на руках – большой оборот назад с поворотом на 180° («санжировка» с поочередной постановкой рук) – большой оборот назад с поворотом на 360° – 5 серий – соскок сальто назад прямым телом.

Примечание – разбавление элементов, выполняемых большим махом с поворотами, обычными большими оборотами не рекомендуется. Допускается выполнение элемента «санжировка» как с поочередной постановкой рук, так и с одновременной (оберучный). Данная комбинация является показателем умения перейти от стоечной подготовки на гимнастическом ковре к выполнению элементов на одной жерди, что показывает, насколько успешно состоялся переход от более простого рода деятельности к более сложной, и считается промежуточным звеном между стоечной подготовкой на гимнастическом ковре и элементами с поворотами на одной жерди (повороты на 180°, 360° и 540° на продевах, штаткельдерах, поставить-выбить и оборотах не касаясь).

Контрольная комбинация №2.

Цель: Проверка правильности направления хлестообразных бросков при выполнении большого оборота назад с подлетом в стойку, большого оборота назад с подлетом в стойку со сменой хвата: из хвата сверху в хват снизу; большого оборота вперед с подлетом в стойку со сменой хвата: из хвата снизу в хват сверху; больших оборотов вперед и назад.

Методические указания:

Все элементы выполняются на основе хлестообразно-бросковой техники, подлеты должны быть видимыми.

Девушки 7-8 лет

*Комбинация № 2** Подъем разгибом – отмах в стойку на руках – оборот в стойку на руках 5 оборотов назад с подлетом – соскок сальто назад прямым телом.

* в данном возрасте выполняется только одна комбинация №2.

Девушки 9-10 лет

Комбинация №2. Из виса – полумах – размахивания с перехватами в хват снизу и в хват сверху «хип-хап» – 10 раз под стойку.

Примечание: При выполнении данной комбинации рекомендуется страховка и помощь тренера

Девушки 11-12 лет

Комбинация №2. Из размахивания в висе хватом сверху большой оборот назад; большой оборот назад броском с подлетом в стойку (3-5 раз); большой оборот назад броском с подлетом в стойку со сменой хвата: из хвата сверху в хват снизу; большой оборот вперед броском с подлетом в стойку со сменой хвата: из хвата снизу в хват сверху (3-5 раз); 3-5 больших оборотов назад; большим махом вперед поворот на 180° (Келлеровский); 3-5 больших оборотов вперед; большим махом назад соскок сальто вперед прямым телом или прогнувшись

Контрольные упражнения Блока 4

Контрольная комбинация №1.

Цель: Проверка качества выполнения отмахов в стойку на руках, после подъема разгибом из виса в упор, как главных связующих элементов между соединениями на нижней и верхней жерди.

Методические указания:

Отмахи выполняются точно в стойку на руках на максимально высоком качественном уровне.

Девушки 7-8 лет

Комбинация №1 :*

7 лет: 5 подъемов разгибом на нижней жерди – 5 подъемов разгибом на верхней жерди, через вис согнувшись – соскок дугой;

8 лет: 3 подъема разгибом отмаха в стойку на руках на нижней жерди – подъем разгибом – отмах в стойку на руках на верхней жерди – два больших оборота назад – соскок сальто назад прямым телом.

* в данных возрастах выполняется только одна комбинация №1

Девушки 9-10 лет

Комбинация №1. Подъем разгибом отмах в стойку на нижней жерди – 3 любых элемента приближенных к жерди подряд, перелет с нижней жерди на верхнюю; подъем разгибом; отмах в стойку 3 любых элемента приближенных к жерди подряд на верхней жерди; два больших оборота назад; большим махом вперед соскок сальто назад прямым телом или прогнувшись

Девушки 11-12 лет

Комбинация №1. Стоя снаружи лицом к нижней жерди; с прыжка длинный вис углом на нижней жерди (до полного разгибания тела в плечевых и тазобедренных суставах); подъем разгибом; отмах в стойку на руках (5 раз); перелет с нижней жерди на верхнюю; подъем разгибом; отмах в стойку (5 раз) на верхней жерди; два больших оборота назад; большим махом вперед соскок сальто назад прямым телом или прогнувшись.

Контрольная комбинация №2.

Цель: Выполнение всех предыдущих базово-технических упражнений в виде комбинации. Комбинации составлены с условием правильного выполнения каждого элемента на базе правильного выполнения предыдущего. Комбинация для гимнасток 11-12 лет состоит из базовых элементов групп А, В, С.

Методические указания:

Выполнение комбинации на максимально высоком качественном уровне (минимум сбавок).

Девушки 7-8 лет выполняют только одну комбинацию №1

Девушки 9-10 лет

Комбинация №2. Исходное положение (И.п.) – стоя лицом к нижней жерди снаружи, с прыжка вис углом, подъём разгибом, отмах в стойку на руках – оборот назад не касаясь в стойку на руках – оборот назад в упоре стоя согнувшись (или штальдер) – прыжок с нижней жерди в вис на верхнюю жердь.

Подъём разгибом, отмах в стойку на руках – мах вперёд с поворотом на 180° с поочерёдным перехватом рук («санжировка») – мах вперёд с поворотом на 180° с поочерёдным перехватом рук («санжировка») – 1-2 больших оборота назад – соскок сальто назад прогнувшись.

Девушки 11-12 лет

Комбинация №2. Стоя снаружи лицом к нижней жерди; с прыжка вис углом на нижней жерди; подъем разгибом – отмах в стойку на руках (В). Все возможные элементы, приближенные к жерди, без поворотов, которые умеет выполнять гимнастка (продев (D), штальдер (C), оборот не касаясь (C), поставить-снять (C)). Если гимнастка владеет только одним из этих элементов то он выполняется 3 раза подряд. Перелет с нижней жерди на верхнюю дугой (В). Подъем разгибом – отмах в стойку на руках (В). Санжировка с поочередной постановкой рук (В). Санжировка с одновременной постановкой рук (оберучный) (В). Келлеровский (В). Большой оборот вперед броском (В). Большим махом назад перехват в хват сверху. (В). Большой оборот назад броском с подлетом в стойку (В). Большой оборот с поворотом на 360° в стойку (C). Санжировка в стойку (В). Два больших оборота назад (В). Большим махом вперед соскок сальто назад прямым телом или прогнувшись.

3.3 Техническая подготовка гимнасток в упражнениях на бревне на учебно-тренировочном этапе подготовки

3.3.1 Общие методические рекомендации по освоению элементов на бревне на учебно-тренировочном этапе подготовки

В упражнениях на бревне гимнасткам необходимо продемонстрировать акробатические элементы, танцевальные элементы и соскок. Акробатические элементы на бревне делятся на медленные перевороты, стойки и кувырки, темповые перевороты и сальто вперед, темповые перевороты и сальто назад и соскоки. Танцевальные элементы делятся на повороты и прыжки.

При работе на бревне наиболее распространенными методическими рекомендации будут следующие:

1. гимнасткам, занимающихся на учебно-тренировочном этапе подготовки рекомендуется предлагать выполнять большое количество простых передвижений по бревну с постепенным увеличением сложности передвижений. Основной задачей на данном этапе является научить гимнасток свободно двигаться на бревне, в том числе используя средства хореографической подготовки;

2. все передвижения по бревну осуществлять с опорой на большой и средний палец ноги;

3. при выполнении прыжков и обращать внимание на демонстрацию полуприседа (plie) на приземлениях;

4. обращать особое внимание на демонстрацию шпагата с сохранением «квадрата плечи-бедра» и «закрытое» положение бедра сзади стоящей ноги, как в танцевальных элементах, так и при выполнении акробатических прыжков;

5. при отталкиваниях на танцевальных прыжках и акробатических элементах контролировать натянутые стопы;

6. обращать внимание на использование элементов стоечной подготовки на бревне (стойки на руках продольно и поперек, стойка на руках продольно и поперек с разведением ног в шпагат, ходьба

на руках поперек бревна (в целях безопасности на низком бревне));

7. переносить танцевальные и акробатические элементы с пола на низкое бревно только после качественного освоения их на полу по линии, и с низкого бревна на высокое после качественного освоения их на низком бревне. Не форсировать перенос элементов на высокое бревно;

8. рекомендовано осваивать медленные перевороты вперед и назад на правую и левую ногу. Фиксировать положение стойки на руках при выполнении переворотов 2 секунды;

9. рекомендуется выполнять акробатические и танцевальные элементы в связках по 2-3 элемента, начиная с медленных переворотов;

10. при выполнении соединений из двух и более элементов по направлению назад – активное отталкивание сзади стоящей ноги, по направлению вперед – с середи стоящей;

11. рекомендуется осваивать все виды маховых сальто, арабское и «колпенское».

3.3.2 Рекомендуемое содержание средств технической подготовки на бревне на учебно-тренировочном этапе подготовки

В представленной ниже таблице соотношение возрастов спортсменов и годов обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки (УТЭ) следующие: УТЭ 1 года – девушки 7-8 лет, УТЭ 2 года – девушки 8-9 лет, УТЭ 3 года – девушки 9-10 лет, УТЭ 4 года – девушки 10-11 лет, УТЭ 5 года – девушки 11-12 лет. Условные обозначения в таблице Р – разучить (приступить к разучиванию элемента), З-закрепить (обеспечить выполнение элемента на уровне умения), С – совершенствовать (обеспечить выполнение элемента на уровне двигательного навыка и возможность включения при необходимости в соревновательную комбинацию).

Таблица 3.3.1

Примеры средств технической подготовки на бревне на учебно-тренировочном этапе (акробатические элементы)

№ п/п	Упражнение	Организационно-методические указания	Примечание	1 год УТЭ	2 год УТЭ	3 год УТЭ	4 год УТЭ	5 год УТЭ
1. Медленные перевороты, темповые перевороты, кувырки								
1	Стойка на руках на бревне: – продольно бревна – поперек бревна – стойка на руках в пережат Ходьба на руках (на низком бревне)	При выполнении стойки на руках сохранять прямую линию тела. Сохранять проекцию плеч над кистями. Стойка на руках – это базовый элемент для элементов, выполняемых через стойку на руках. Ходьба на руках продольно и поперек бревна.		30 сек	30 сек	45 сек	45 сек	45 сек
2	Переворот «туда-сюда». Из исходного положения (и.п.) стойка на одной, вторая вперед на носок, руки вверх – стойка на руках – опускание в мост на одну – толчком стойка на руках – и.п.	Выполнение упражнения по 5-10 раз, уводя плечи назад при опускании ноги на перевороте вперед, акцентирование внимания на сохранении шпагата при выполнении всего упражнения. Совершенствование равновесия в стойке на руках		РЗ	С			

Продолжение таблицы 3.3.1

3	Из положения стойка на одной, вторая вперед, руки вверх – наклоном назад мост – встать в исходное положение	Одно из ключевых упражнений, позволяющее сформировать необходимые навыки как для выполнения переворотов назад, так и вперед	РЗ	С	С	С	С
4	Медленные перевороты вперед и назад. Серии из переворотов вперед Серии из переворотов назад Переворот назад в перекал	При выполнении переворотов вперед и назад показывать стойку на руках в шпагате с фиксацией 2 сек. Опускание как в равновесие на маховой ноге, так и с поочередной постановкой маховой и опорной ноги с переносом веса тела на опорную ногу. При выполнении серии из переворотов обеспечивать плавный перенос тяжести тела со ставящейся первой маховой ноги на опорную (толчковую) для выполнения последующего элемента. Формирование навыка смещения тяжести тела на опорную (толчковую) ногу.	РЗ	С	С	С	
5.	Соединения из медленных переворотов боком («колесо») в переднее равновесие – «арабеск»	Обращать внимание на сгибание толчковой ноги, округлую спину и прямую линию от стопы маховой ноги до кистей рук при постановке рук на бревно. Постановка рук поочередная, постановка второй руки осуществляется пальцами вовнутрь. Акцентированное отталкивание второй рукой. Соединение 4-6 переворотов.	РЗ	С	С		

Продолжение таблицы 3.3.1

2. Темповые перевороты назад «фляки», и сальто назад							
1	Темповой переворот назад (фляк) – фляк по одной – фляк по две – фляк в перекал	При выполнении фляков сформировать навык отталкивания по ощущениям «с пяток», исключать движение коленями и животом вперед. Фляк по одной выполнять через «подлет» по одной ноге с контролируемой остановкой в стойке на руках и демонстрацией шпагата. Бедро сзади стоящей ноги в шпагате закрыто. Фляк по две выполнять накатом, как на акробатике. Перекал при выполнении фляка в перекал выполнять мягким сдержанным движением	РЗ	С	С	С	С
2	Соединение медленный переворот назад – фляк по одной	Акцентированный перенос веса тела на сзади стоящую ногу. Опускать руки вперед-книзу после переворота/фляка для обеспечения отталкивания ногами и выполнения «догоняющего» мах руками. Визуально контролировать постановку рук и ног. Соединения являются основой для акробатических связок по направлению назад.	РЗ	С	С	С	
3	Соединение фляков – два фляка по одной – три фляка по одной – фляк по одной-фляк по две		Р	З	С	С	С
4	Фляк назад с поворотом на 180° в стойку на руках («колпачок»)	Начинать разучивать рекомендуется с изучения прыжка в стойку на руках с поворотом на 180° («собака») на горку матов. Акцентированный мах руками назад. Поворот выполнять только после отталкивания ногами. В стойке на руках разведение ног в шпагат.			Р	З	З
6	Сальто назад прогнувшись («бланш») по одной – фляк по одной – бланш по одной – фляк по одной – бланш по одной – бланш по одной	Выполняется в соединении с фляком по одной (фляк-бланш) Акцент на отталкивании с сзади стоящей ноги. Прохождение стойки на руках в положении ног в шпагат, бедро сзади стоящей ноги закрыто. Возможно чередование элементов: два фляка – бланш; фляк-бланш-фляк.			Р	ЗС	С

Продолжение таблицы 3.3.1

7	Сальто назад прогнувшись («бланш») на две – фляк по одной-фляк по две-бланш	Прохождение большей части сальто прогнувшись с «открытым» тазом. Рекомендуется при разучивании выполнять бланш на горку матов.				Р	3
8*	Сальто назад прогнувшись («бланш») по одной – наскок рондат – фляк по одной – наскок рондат – бланш по одной	Наскок разучивается при владении гимнасткой прыжка «Юрченко». Активный высокий курбет на мост с раскатистого рондата. Движение на фляк / бланш вверх-назад. *Индивидуально, при наличии предрасположенности и достаточной технической готовности.				Р	3
3. Темповые перевороты вперед и сальто вперед							
1	Темповой переворот вперед по одной. Соединения из двух-трех темповых переворотов вперед	Обеспечить активным махом ноги и отталкиванием руками видимую фазу полета. Вставать после переворота на опорную ногу – грудью вверх, оставляя руки вверх. Взгляд направлен на руки, в момент окончания переворота взгляд на конец бревна. Для дальнейшего освоения соединения темповой переворот вперед – сальто вперед вставать после переворота в открытое положение в стойку на носках. Элемент обязательной программы 1 спортивного разряда	Р	3	С	С	С
2	Темповой переворот вперед с поворотом («рондат») Соединение темповой переворот вперед-рондат	Обращать внимание на сгибание толчковой ноги, округлую спину и прямую линию от стопы маховой ноги до кистей рук при постановке рук на бревно. Постановка рук поочередная, постановка второй руки осуществляется пальцами вовнутрь. Акцентированное отталкивание второй рукой, активный курбет. Рондат выполняется с шага, с вальсета и только потом с шагов и вальсета. Обращать внимание на вальсет – ровный подскок со взмахом рук.	РЗ	С	С	С	С

Продолжение таблицы 3.3.1

3	Маховое сальто – вперед – с поворотом Соединения из 2-3 маховых сальто	Широкий шаг с наклоном плечами вниз, активный мах в сочетании с отталкиванием ногой и круговым движением руками. Завершение элемента грудью и руками вверх. Рекомендуется выполнять в соединении с медленными и темповыми переворотами вперед и назад, при освоении данного соединения соединять маховые сальто вперед и с поворотом.		Р	3	3	С
4	Сальто боком (арабское)	Движение выполнять боком на всем протяжении сальто. Согнуты обе ноги.		Р	3	3	С
5*	Сальто вперед -сальто вперед на бревне -сальто вперед наскок на бревно	Начинать разучивание с выполнения элемента на горку матов. Выполнять в высокое приземление, вход в сальто выполняется спиной, а не за счет опускания рук.			Р	3	С
6*	Соединение – переворот вперед-сальто вперед	При завершении переворота активная подставка второй ноги в открытое положение бедер, вход в сальто через верх спиной, высокое приземление				Р	3
4. Соскоки							
1	Рондат отскок на горку матов в стойку руки вверх (маты выше бревна на 20см)	Рондат выполняется с одного-двух шагов разбега и вальсета, накатом с активной постановкой ног на конец бревна. Перед соскоком рекомендуется выполнять 4-6 повторений рондата в остановку. Выполнять на полу по прямой, на низком и высоком бревне.	РЗ	С			
2	Рондат сальто назад – на низком бревне – на высоком бревне		РЗ	С	С		
3	Рондат сальто назад прогнувшись – на низком бревне – на высоком бревне на горку выше бревна на 20 см	Высота горки матов подбирается с учетом сохранения техники элемента сальто назад прогнувшись. Сохранение прямого положения тела на всем протяжении сальто прогнувшись. В том числе рекомендуется выполнять сальто назад прогнувшись руки вверх.	Р	3	С	С	С

4*	Рондат сальто прогнувшись с поворотом на 360° и 720°	Вход в поворот выполнять только после отталкивания и начала вращения вокруг поперечной оси			РЗ	С	С
5*	Рондат двойное сальто	Вертикальный отскок с курбета Короткое хлестообразное движение тазом и ногами.				Р	З
6	Фляк по одной – фляк по две отскок – в стойку руки вверх на горку выше бревна (h=10см) – сальто назад или сальто назад прогнувшись с низкого бревна	Серия из элементов выполняется с увеличением скорости на втором фляке и активной постановкой ног на конец бревна. Выполнять на полу по прямой, на низком и высоком бревне.		Р	ЗС	С	С

*Индивидуально, при наличии предрасположенности и достаточной технической готовности.

Ниже представлены примеры танцевальных элементов в качестве объемного материала, изучаемого гимнастками на учебно-тренировочном этапе подготовки. Основными рекомендациями являются разучивание поворотов на правой и левой ноге, выполнение прыжков в шпагат на правую и левую ногу с приземлением на две ноги. Прыжки выполнять в соединении из 2-3 прыжков. Особое внимание уделить прыжку прогнувшись и сериям из прыжков прогнувшись. Приземления после прыжков в полуприсед (plie).

**Примеры средств технической подготовки на бревне
на учебно-тренировочном этапе (танцевальные элементы)**

№ п/п	Упражнение	Организационно-методические указания	1 год УТЭ	2 год УТЭ	3 год УТЭ	4 год УТЭ	5 год УТЭ
1. Повороты							
1	Повороты на 180° на двух ногах	При выполнении упражнения рекомендуется соединять по 2 поворота на 180° и выполнять с продвижением вперед по бревну.	РЗС	С	С		
2	Поворот на 180° махом одной вперед. То же махом назад («футе»)	Поворот после окончания маха вперед или назад, выполнять на правой и левой ноге.	РЗС	С	С	С	С
3	Поворот в положении «passe» на 360° и более	Поворот выполняется на высоком носке из положения выпад или с шага. Завершать поворот в стойке на одной.	РЗС	С	С	С	С
4	Поворот в положении нога вперед/назад (аттитюд) на 180° и 360°	Завершать поворот в стойке на одной, вторая в заданном положении на всем протяжении поворота	РЗС	С	С	С	С
5	Поворот на 180° и 360° с удержанием ноги рукой (руками), нога вперед в шпагат		РЗ	ЗС	С	С	С
6	Поворот в приседе на 90°, 180° и 360° и 720°	Обеспечить перенос веса тела на опорную ногу. Прямое положение спины во время всего поворота, нога горизонтально полу	РЗ	ЗС	С	С	С
2. Прыжки							
1	Прыжки толчком двух ног – прогнувшись – согнув ноги – «пистолет» и их соединения через прыжок вверх	Акцентированное внимание на прыжке прогнувшись на натянутое положение тела, открытые бедра. При выполнении прыжка согнув ноги колени поднять выше горизонтали. При выполнении прыжка «пистолет» впереди стоящая нога выше горизонтали, колени вместе, пятка согнутой ноги касается бедра.	Р	ЗС	С	С	С

Продолжение таблицы 3.3.2

2	Прыжок с поворотом на 360° Прыжок вверх продольно То же с поворотом на 180°	Прыжок вверх со взмахом рук, сохраняя прямое положение тела. Поворот начинать только после отталкивания от бревна. Для исключения скручивания на опоре рекомендуется начинать прыжок из «закрытого» положения, когда одноименная повороту нога стоит впереди.	P	3	C	C	C
3	Прыжок в шпагат (продольный, поперечный) толчком двумя – поперек бревна – продольно бревну Сиссон В шпагат сгибая одну или две ноги «олень»	Выполнение прыжков рекомендуется дорожками через прыжок прогнувшись и соединяя выполняемые прыжки на бревне. Положение ног в сиссоне строго по диагонали. Прыжки в шпагат выполнять без продвижения (на середине бревна), Элемент обязательной программы 1 и 2 спортивного разряда	P3	C	C	C	C
4	Прыжок шагом – через devlope (сгибая ногу) – прямой ногой	Выполнять как с шага, та и с двух-трех шагов разбега. С шага выполнять серии по два прыжка шагом через шаг. Соединять 2-3 прыжка шагом подряд.	P3	C	C	C	C
5	Прыжок со сменой ног в шпагат То же с приземлением на две ноги	Замах вперед ногой не менее 45° разведение ног с акцентом на сзади машущую ногу, с активным движением плеч и туловища назад.		P3	C	C	C
6*	Прыжок со сменой ног и поворотом на ¼ (90°) в шпагат ноги врозь (180°) (Джонсон)	Поворот выполнять на махе назад с активным движением маховой ноги до горизонтали.				P3	C
7	Прыжок со сменой ног в шпагат с поворотом на 180° (Фроловой)	Прыжок рекомендуется выполнять техникой "поворот-шпагат". Исключить поворот стопы при постановке толчковой ноги на бревно. Стопы на приземлении должны стоять по бревну, таз и плечи повернуты				P3	C
8	Прыжок в кольцо – сиссон в кольцо – прыжок в кольцо сгибая переднюю ногу («олень» в кольцо) – прыжок в шпагат в кольцо – кольцо двумя*	Кольцо выполняется с активным прогибанием в грудном отделе, наклоном головы назад и сгибанием ноги до уровня когда носок находится выше макушки головы. В прыжке в шпагат в кольцо передняя нога на уровне горизонтали.		P	3	3	C

*Индивидуально, при наличии предрасположенности и достаточной технической готовности.

3.3.3 Средства хореографической подготовки гимнасток на бревне на учебно-тренировочном этапе подготовки

Хореографическая подготовка на бревне должна присутствовать на всем протяжении учебно-тренировочного этапа подготовки. Ей уделяется большое значение, так как именно средствами хореографической подготовки можно обеспечить свободное передвижение гимнасток на бревне.

К основным средствам хореографической подготовки на бревне относят следующие:

Упражнения на месте:

Стойки (продольно, поперек, с закрытыми глазами):

- на носках, то же на одной,
- в полуприседе;
- в приседе, то же на одной (поперек и продольно бревна).

Махи (на носках с опусканием во время маха):

- вперед, назад, в сторону;
- назад с наклоном и подниманием на носок после маха, руки вверх, встать на маховую ногу;
- назад в кольцо;
- из положения «ласточка» на полусогнутой ноге, с последующим удержанием в положении «ласточка» на полу согнутой ноге.

Наклоны:

- наклон вперед продольно держась руками под бревном;
- наклон назад из стойки в четвёртой позиции (медленный наклон туловища назад и медленное поднимание, сохранение равновесия, не наклонять голову вперед, таз не разворачивать).

Прыжки:

- подскоки в «ласточке» без продвижения, стопа толчковой ноги натягивается, таз не разворачивается, колено безопорной ноги прямое;
- прогнувшись.

Ходьба по бревну:

- ходьба на носках со сменой позиции рук,
- ходьба на носках спиной вперёд со сменой позиции рук,
- ходьба на носках правым и левым боком со сменой позиции рук,
- вальсовый шаг;

– махи вперед, назад, в сторону, в кольцо (с продвижением на носках);

– бег.

Прыжки:

– галоп руки в стороны, во время фазы полёта носки натянуть;
– галоп левым (правым) боком на бревне, голова прямо;
– прыжок со сменой согнутых ног вперед – «козлик» с продвижением вперёд, колени выше 90°, прыжок высокий;

– прыжок со сменой прямых ног вперед «ножницы» попеременная смена прямых ног в фазе полёта, ноги прямые, выше 90° ;

– прыжки прогнувшись с продвижением вперёд;

– прыжки прогнувшись с продвижением назад;

– прыжки на двух продольно (можно выполнять с гимнастическим матом на бревне);

– прыжки на двух, то же с поворотом на 180°; то же продольно;

– прыжок «пистолет», то же с поворотом на 180°, то же продольно;

– прыжок в шпагат, тоже продольно (низкое бревно), то же в шпагат с поворотом на 180°;

– сиссоны.

Повороты:

– удержание прямой ноги вперед в 90°, шаг удержание ноги у колена (passe);

– удержание ноги в захвате на носке (заднее равновесие с захватом), на шаг удержание ноги у колена (passe);

– поворот на 180° нога у колена;

– поворот на 180°, нога вперед 90°, на правой и левой;

– поворот на 180°, с захватом

– поворот на 360° плечом вперёд (одноименный);

– поворот на 360° плечом назад (разноименный);

– поворот в приседе на 180° и 360°.

Элементы партерной гимнастики:

– упражнения в положении седа;

– в положении лежа на спине, животе;

– стоя на одном колене;

– перебаты в стойку на лопатках и стойку на груди.

3.3.4 Рекомендуемые контрольные упражнения на бревне на учебно-тренировочном этапе подготовки

Девушки 7-8 лет

Стойки и медленные перевороты:

1. стойка на руках с разведением ног в шпагат – соединяя ноги стойка на руках – разводя стойка на руках с разведением ног в шпагат поперек бревна – 3 раза, фиксация стойки на руках каждый раз 2 сек;

2. из стойки на одной руки вверх, нога вперед – наклоном назад мост – встать в исходное положение;

3. соединение из 4 переворотов боком («колесо») в арабеск;

4. соединение медленный переворот вперед– медленный переворот боком («колесо») – медленный переворот назад.

Темповые перевороты:

1. фляк по одной;

2. фляк по две.

Сальтовые элементы: любое маховое сальто (на полу).

Повороты:

1. махом вперед поворот на 180° («футе»), то же махом назад в остановку;

2. поворот на 180° в остановку на одной ноге, другая согнутая, стопа на уровне колена, колено направлено вперёд.

Прыжки:

1. три прыжка прогнувшись подряд (через полуприсед (plie));

2. два прыжка прогнувшись – сиссон – прыжок в шпагат с двух на две.

Соскоки:

1. рондат отскок в стойку руки вверх на возвышение 20 см выше бревна.

Девушки 9-10 лет

Стойки и медленные перевороты:

1. ходьба в стойке на руках поперек – 4 метра (низкое бревно);

2. соединение: медленный переворот назад – фляк по одной;

3. соединение: медленный переворот вперед-темповой переворот вперед.

Темповые перевороты:

1. соединение: два фляка по одной;
2. соединение: фляк по одной-фляк по две;
3. соединение: два темповых переворотов вперед на одну.

Сальтовые элементы:

Два любых маховых сальто.

Повороты:

Поворот на одной ноге минимум 360° (завершить поворот в стойке на одной).

Прыжки:

1. соединение: прыжок шагом – прыжок в шпагат с двух на две – прыжок прогнувшись;
2. соединение: прыжок прогнувшись, прыжок «олень», прыжок сисон, прыжок прогнувшись, прыжок в шпагат, фляк назад по одной.

Соскоки:

1. рондат – сальто назад с раскрытием;
2. фляк по одной – фляк по две – сальто* (низкое бревно, упражнение для девочек 10 лет).

Девушки 11-12 лет

Стойки и медленные перевороты:

соединение: Медленный переворот боком («колесо») – фляк по одной в равновесие «арабеск»

Темповые перевороты:

1. Соединение из трех фляков по одной;
2. Соединение из любых акробатических элементов с полетом, один из которых сальто;
3. Темповой переворот вперед на одну – рондат (низкое бревно).

Сальтовые элементы:

минимум три из перечисленных элементов (маховое сальто, маховое сальто с поворотом, арабское сальто, колпенское).

Повороты:

два любых поворота на одной ноге минимум 360°

Прыжки:

1. соединение: прыжок со сменой в шпагат, шаг прыжок со сменой на две ноги;

2. соединение: темповой переворот вперед – прыжок со сменой в шпагат – прыжок шагом.

Соскоки:

1. рондат – 5/4 сальто назад прямым телом на возвышение в уровень бревна;
2. фляк по одной-фляк по две – 5/4 сальто назад прямым телом на возвышение в уровень бревна.

3.4 Акробатическая подготовка гимнастов на учебно-тренировочном этапе подготовки (девушки, юноши)

3.4.1 Общие методические рекомендации по освоению акробатических элементов на учебно-тренировочном этапе подготовки

Акробатическая подготовка в спортивной гимнастике является одним из основных видов подготовки, так как формирует широкий диапазон умений и навыков, используемых на всех снарядах гимнастического многоборья. В рамках акробатической подготовки выделяют следующие методические рекомендации и общие требования:

1. все элементы акробатической подготовки выполняются на основе достаточной физической подготовленности гимнастов и после определения готовности тела гимнаста принимать и сохранять рабочие положения и динамическую осанку (см. раздел курбетная подготовка);

2. обучение акробатическим элементам строится по принципу «от простого к сложному» и должно обеспечиваться наличием преимущественности разучиваемых элементов. Не следует форсировать разучивание сложных элементов без должного освоения базовых и профилирующих упражнений;

3. обращать внимание на детали техники при выполнении темповых переворотов, в том числе темпового переворота вперед с поворотом – рондата. Рондат выполняется ровный, накатом, со сгибанием толчковой ноги, наклоном всем телом и округленной спиной, с поочередной постановкой рук и курбетом без сгибания в тазобедренных суставах в закрытое положение тела;

4. особое внимание следует обращать на разучивание темповых переворотов и сальто, так как данные элементы являются энергообеспечивающими и качество их выполнения обеспечивает освоение гимнастами более сложных акробатических элементов;

5. формировать динамический стереотип соединения элементов по направлению назад и по направлению вперед используя систематическое обращение в тренировочном процессе к темповым сальто назад и вперед;

6. при выполнении всех акробатических элементов тело гимнаста должно быть упругим (напоминающим пружину);

7. выполнение курбетов назад и курбетов вперед осуществляется без сгибания в тазобедренных суставах, за счет формирования открытого и закрытого положения тела (см. раздел курбетная подготовка);

8. все акробатические элементы выполняются с активной постановкой рук и ног;

9. обращать внимание на натянутые носки (стопы) во время соединений из акробатических элементов;

10. все элементы акробатической подготовки могут выполняться на надувной акробатической дорожке или фаст-траке (мягкая опора), а также на акробатической дорожке или на ковре (жесткая опора). Соотношение времени, отводимого на прыжки на мягкой опоре и на жесткой опоре может варьироваться в зависимости от периода тренировок. В подготовительном периоде прыжки на надувной дорожке или фаст-траке могут составлять 60-80% от всего времени акробатической подготовки, тогда как в соревновательном периоде оно может снижаться до 5-10%;

11. при выполнении акробатических элементов рекомендуется минимизировать разбег, серии базовых (разгонных и энергообеспечивающих) элементов (переворотов, фляков) выполнять с вальсета;

12. не исключать на всем протяжении этапа подготовки базовые и подготовительные упражнения такие как рондат-фляк-отскок на ноги на возвышенность в стойку руки вверх, рондат-фляк-3/4 сальто назад прямым телом на горку матов (уровень плеч), темповой переворот вперед-отскок в стойку на руках на горку матов (уровень пояса) и другие;

13. при исполнении в тренировке сальто с поворотами на тренировочном этапе необходимо выполнять все варианты поворотов (180°, 360°, 540°, 720°, и т.д.);

14. при выполнении большого объема акробатических элементов высокой сложности или при разучивании акробатических элементов рекомендуется использовать пневматическую дорожку или фаст трек для минимизации травмирующих воздействий.

При занятиях акробатической подготовкой на учебно-тренировочном этапе до 3х лет (этапе начальной спортивной специализации) рекомендуется использовать следующие элементы:

1. серия (дорожка) кувырков вперед;
2. серия (дорожка) кувырков назад;
3. серия (дорожка) кувырков прыжком через прыжок;
4. серия (дорожка) кувырков назад через прыжок вверх;
5. серия (дорожка) сальто вперед через прыжок;
6. выполнение серий темповых переворотов вперед (на одну, на две, с двух на две);
7. выполнение серий темповых переворотов назад (фляков) с места и с рондата;
8. выполнение серий темповых сальто назад с рондата.

Выполнение п.7 и п.8 рекомендуется как для разминки (1-2 серии) перед выполнением основных акробатических прыжков с вращением назад, так и в заключительной части акробатики для повышения скоростно-силовых способностей и функциональной подготовки гимнастов и гимнасток. Темповые сальто назад могут выполняться как через темповой переворот назад («фляк»), так и подряд в зависимости от физической и технической подготовленности спортсменов.

Рекомендуется все серии элементов завершать профилирующим элементом – сальто назад прогнувшись или сальто назад в полугруппировке.

Занятия акробатикой рекомендуется осуществлять в первой половине основной части занятия, не менее 5 раз в неделю. Возможно чередование акробатических прыжков и упражнений курбетной подготовки. Элементы курбетной подготовки рекомендуется использовать не менее одного-двух раз в неделю как отдельный снаряд и ежедневно отдельные элементы включать в подготовительную часть занятия.

В связи с учетом возраста гимнастов на учебно-тренировочном этапе рекомендуется 1-2 раза в неделю возвращаться к выполнению базовых элементов, так как изменение антропометрических и масс-инерционных характеристик спортсменов в данном периоде может существенно сказываться на технике выполнения гимнастических упражнений.

3.4.2 Рекомендуемое содержание средств акробатической подготовки на учебно-тренировочном этапе подготовки

В представленной ниже таблице соотношение возрастов спортсменов и годов обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки (УТЭ) следующие: УТЭ 1 года – девушки 7-8 лет, юноши 9-10 лет, УТЭ 2 года – девушки 8-9 лет, юноши 10-11 лет, УТЭ 3 года – девушки 9-10 лет, юноши 11-12 лет, УТЭ 4 года – девушки 10-11 лет, юноши 12-13 лет, УТЭ 5 года – девушки 11-12 лет, юноши 13-14 лет. Условные обозначения в таблице Р – разучить (приступить к разучиванию элемента), З – закрепить (обеспечить выполнение элемента на уровне умения), С – совершенствовать (обеспечить выполнение элемента на уровне двигательного навыка и возможность включения при необходимости в соревновательную комбинацию).

Таблица 3.4.1

Примеры упражнений акробатической подготовки для гимнастов и гимнасток на учебно-тренировочном этапе подготовки

№ п/п	Упражнение	Организационно-методические указания	1 год УТЭ	2 год УТЭ	3 год УТЭ	4 год УТЭ	5 год УТЭ
1. Медленные и темповые перевороты вперед							
1.1	Стойка на руках, опускание в мост, встать	Акцентирование внимания на прохождение через стойку на руках во второй фазе переворота вперед, где необходимо вставить грудью в потолок и визуально контролировать руки	РЗС				
1.2	Стойка с отталкиванием руками	Отталкивание руками должно соединяться с соединением ног в стойке на руках. Отталкивание руками активное с максимально высоким подскоком. После выполнения отталкивания в стойке на руках необходимо уходить в кувырок вперед согнувшись или вернуться в положение стойки на руках	РЗС	С	С	С	С

Продолжение таблицы 3.4.1

1.3	Серии из темповых переворотов вперед на	Широкий шаг, активное сгибание толчковой ноги и мах маховой ногой, постановка рук без опускания, сохраняя закрытое положение тела, без	РЗС	С	С	С	С
	одну ногу, соединяя ноги в фазе полета	прыжка на руки (сгибая толчковую ногу), во время отталкивания руками соединить ноги, перед приземлением развести.					
1.4	Темповые перевороты на две ноги	Упражнение выполняется с вальсета с шагом и сгибанием толчковой ноги, с закрытым натянутым положением тела, при этом соблюдать прямую линию кисть – плечо – таз без опускания рук и без углов плечевых суставах. Отталкивание начинается руками и продолжается разгибанием тела с соединением ног в фазе полета. Вставать с переворота в натянутое открытое положение грудью вперед-вверх и визуально контролировать руки. После переворота можно выполнить два– три прыжка	РЗС	С	С	С	С
1.5	Темповой переворот вперед с двух на две (фляк вперед)	Выполняется практически прямым телом из закрытого положения в открытое без видимого сгибания в тазобедренном суставе Упражнение выполняется на дорожке матов или на пневматической дорожке. Необходимо обращать внимание на активное разгибание в тазобедренном суставе и приземление руки вверх в открытое положение тела. Возможно использование предшествующего упражнения «подъем разгибом с головы» После освоения темпового переворота с двух на две соединять его с кувырком прыжком.	РЗС	С	С	С	С

Продолжение таблицы 3.4.1

1.6	Соединение темповых переворотов вперед (фляков вперед):	Акцентированное внимание на длинный фляк вперед без сгибания в тазобедренном суставе. Сохранять темпо-ритмовую структуру движений, постепенно соединяя 2-3-4-5 темповых переворотов вперед с двух на две. Рекомендовано завершать серию темповых переворотов кувырком прыжком или сальто вперед. Разрешается выполнять серию темповых переворотов с двух на две с вальсета, без первого переворота вперед с одной на две.	РЗС	С	С	С	С
1.7	Серия темповой переворот на одну, темповой переворот на две, с двух на две	Акцентированное внимание на отталкивание руками, постепенное нарастание скорости к заключительному перевороту.	РЗС	С	С	С	С
1.8	Серия темповой переворот на одну, темповой переворот на две, с двух на две – сальто вперед	Сальто вперед выполняется за счет подкручивания округлой спиной без видимого опускания рук вниз	Р	ЗС	С	С	С
1.9	Темповой переворот вперед с поворотом (рондат)	Широкий шаг сгибая толчковую ногу накатом с округленной спиной, поочередная постановка рук с поворотом второй руки пальцами вовнутрь по одной линии, вторая рука может стоять чуть впереди. Соединение ног в момент остановки второй руки, активное отталкивания руками, во время курбета опустить руки вперед-книзу. Рондат выполнять по прямой линии. С целью исключения двигательной ошибки «прыжок на руки» рекомендуется использовать подводящее упражнение стойка на руках и «колесо» в стойку на колене руки вверх.	РЗС	С	С	С	С

Продолжение таблицы 3.4.1

2. Темповые перевороты назад и сальто назад							
2.1	Из положения стойки руки вверх опускание в мост, толчком двумя стойка на руках, опускание в упор лежа	Отталкивание двумя ногами как можно быстрее встать в стойку на руках за счет активного взаимодействия руками с дорожкой, без видимого сгибания в тазобедренном суставе. Опускание в упор лежа без сгибания в тазобедренных и плечевых суставах (кисти рук перед плечами, тело закрытое максимально «длинное»).	РЗС				
2.2	Темповой переворот назад (фляк)	Отталкивание ногами осуществляется спиной назад с полной стопы без поднимания на носки, без существенного прогибания в поясничном отделе. В стойке на руках необходимо обеспечить приход в открытое положение (положение натянутого лука) с последующим выполнением курбета в закрытое положение тела. Взмах руками выполняется только после отталкивания ногами. Отсутствие сгибания в тазобедренном суставе, активное отталкивание руками, при выполнении курбета руки опускаются вперед–книзу «провожая» опору. Фляк максимально длинный.	РЗС	С	С	С	С
2.3	Серия фляков (от 2 до 10 фляков)	Плавный набор скорости к последнему темповому перевороту назад «фляку» во время выполнения серии. Серии фляков можно выполнять как с места, так и с рондата, выполненного с вальсета.	РЗС	С	С	С	С
2.4	С места фляк – отскок вверх. Фляк – сальто назад. Фляк-сальто назад прямым телом	Упражнения выполняются в предложенной последовательности в подходе на дорожке или фаст-траке			РЗС	С	С

Продолжение таблицы 3.4.1

2.5	С вальсета рондат – темповое сальто назад	Темповое сальто назад выполняется отталкиваясь спиной назад, проходя через закрытое-открытое-закрытое положение тела без сгибания в тазобедренных суставах, открывая и закрывая грудной отдел и выполняя хлестообразное движение на активном курбете. После темпового сальто руки опустить вниз-вперед		РЗС	С	С	С
2.6	С вальсета рондат – серия темповых сальто назад (от 2 до 5)	Плавный набор скорости к последнему элементу во время выполнения серии, разрешается чередовать с темповыми переворотами назад (фляками)		РЗС	С	С	С
2.7	Рондат фляк сальто назад в группировке	Сальто назад выполняется за счет движения таза вперед-вверх, короткий взмах руками, плотная группировка. Так же выполнять сальто с раскрытием. <i>При разучивании и при выполнении рекомендуется использовать дополнительные упражнения: рондат-фляк отскок на горку матов в стойку руки вверх. Высота горки матов варьируется от 40 до 80 см в зависимости от освоения элемента. Вставить на горку необходимо двумя ногами, ноги при этом не сгибать.</i>	РЗ	С	С		
2.8	Рондат фляк сальто назад прямым телом (профилирующий элемент)	Сохранять прямое (закрытое) положение тела на всем протяжении сальто. При освоении элемента выполнять сальто руки вверх для увеличения момента инерции и обеспечения условий для активного переворачивания вокруг горизонтальной оси. <i>При разучивании и при выполнении рекомендуется использовать дополнительные упражнения: рондат фляк ¾ сальто назад прогнувшись на возвышенности. Высота горки от 40 до 80 см в зависимости от подготовленности гимнастки.</i>		РЗ	С	С	С

Продолжение таблицы 3.4.1

2.9	Рондат фляк 3/2 (полтора на спину) сальто назад на горку матов (h 100-120 см)	Резкое стопорящее движение на курбете с темпового переворота назад, резкий короткий взмах руками до угла 45 градусов, активное движение тазом по направлению вперед – вверх, активное движение плеч вниз после отскока			РЗ	С	С
2.10	Рондат фляк двойное сальто назад в группировке, согнувшись	Активное стопорящее движение на курбете с фляка, резкий короткий взмах руками до угла 45 градусов, активное движение тазом по направлению вперед – вверх, активное движение плеч вниз после отскока. Второе сальто выполняется быстрее первого, визуальное выше первого				РЗ	С
2.11	Рондат фляк двойное сальто назад в группировке в том числе с поворотом	При выполнении двойного сальто, таз в открытом положении, выполнять только при полноценном освоении данного элемента на батуте. На данном этапе выполняется на пневматической дорожке, фаст треке и с помощью тренера				РЗ	С
2.12	Рондат фляк двойное сальто назад прогнувшись	В качестве элемента «вращательной подготовки» на данном этапе выполняется на пневматической дорожке, фаст треке и с помощью тренера					РЗ
2.13	Сальто назад прогнувшись с поворотом на 180° и 360° (пируэт)	Поворот выполняется максимально поздно, после заданного вращения вокруг горизонтальной оси. Поворот на 360° выполняется единым движением. Голова находится в естественном положении, условно прижимается к плечу разноименному стороне поворота. Тело закрыто, руки соединены перед грудью. При разучивании пируэта можно использовать упражнение Рондат-фляк-перуэт на живот на горку матов.		РЗ	С	С	С
2.14	Рондат фляк сальто назад с поворотом на 540°, 720° и более	Выполнять только после освоения Сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° на должном уровне			РЗ	С	С

Продолжение таблицы 3.4.1

2.15	Рондат фляк прыжок в стойку на руках с поворотом на 180 градусов («собака»)	Широкое движение руками, открытое положение таза на отскоке и вход в поворот с выполнением сальто вперед, встать в стойку на руках в закрытое положение тела, падение на спину			РЗ	С	С	С
3. Сальто вперед								
3.1	С разбега сальто вперед в группировке / согнувшись	Сальто выполнять с коротким взмахом рук. Закручивать сальто спиной	РЗС		С	С	С	С
3.2	Серии из сальто вперед в группировке / согнувшись	С разбега выполнять 2-3-4-5 сальто вперед в группировке с активной постановкой ног на опору. Выполнять серии с чередованием сальто в разных положениях: в группировке-согнувшись-в группировке-согнувшись и т.д.			РЗ	С	С	С
3.3	С разбега серия темповых сальто вперед	Сохранять прямое положение тела, закрытое в первой части сальто и открытое во второй части сальто, без сгибания в тазобедренных суставах.				РЗ	С	С
3.4	С разбега двойное сальто вперед в яму	При разучивании можно использовать гимнастический мостик					РЗ	С
3.5	Темповой переворот вперед сальто вперед в группировке, согнувшись, прямым телом	Обращать внимание на последовательное выполнение элементов, после переворота вперед руки в положении вверх, сальто начинать движением туловища, сальто вперед (согнувшись, прогнувшись) выполнять с продвижением вперед. Разведение рук в стороны после переворота свидетельствует об отсутствии полноценного отталкивания руками. Следить за положением головы, исключить опускание головы на грудь.	РЗ		С	С		
3.7	Темповой переворот вперед сальто вперед				РЗ	С	С	С

3.8	Темповой переворот вперед сальто вперед согнувшись с поворотом на 180° то же прямым телом	Поворот начинать только после заданного вращения вокруг поперечной (горизонтальной) оси тела и от «разгибания».			РЗ	С	С
3.9	Темповой переворот вперед сальто вперед прямым телом с поворотом на 360°	Выполнять целостный поворот на 360° и более градусов единым движением, начало поворота только после заданного вращения вокруг поперечной (горизонтальной) оси тела.				РЗ	С
3.10	Темповой переворот вперед сальто вперед прямым телом с поворотом на 540° и 720°	Поворот выполняется при помощи механизма безынерционного вращения вокруг вертикальной оси типа «хула-хуп», а также одновременного опускания рук. При вращении вперед первой будет опускаться рука, разноименная стороне поворота.					РЗ
3.11	Темповой переворот вперед – сальто вперед прямым телом – сальто вперед	Первое сальто вперед прямым телом выполнять по пологой (более длинной и низкой) траектории с активной постановкой, сальто вперед прямым телом завершать в открытом положении тела. Одно из основных соединений для перспективы соединения акробатических элементов с вращением вперед или назад-вперед			РЗ	С	С

3.4.3 Рекомендуемые контрольные упражнения акробатической подготовки для гимнастов и гимнасток на учено-тренировочном этапе подготовки

Девушки 7-8 лет

Акробатическая дорожка:

1. комбинация: Стойка на руках-опускание в мост-встать-кувырок прыжком-толчком стойка на руках – поворот на 180° – опускание в упор стоя согнувшись – кувырок назад в стойку – опускание в упор стоя согнувшись – встать руки вверх-наклоном назад мост-толчком стойка на руках-опускание в закрытое положение упора лежа (без существенного угла в плечевых суставах);

2. с вальсета темповой переворот вперед на две;

3. по прямой с вальсета рондат отскок. Рондат ровный накатом, со сгибанием толчковой ноги, наклоном всем телом и округленной спиной, с поочередной постановкой рук и курбетом без сгибания в тазобедренных суставах в закрытое положение тела;

4. с моста соскок –сальто вперед;

5. с моста сальто назад.

Фаст-трак:

1. с места серия «фляков» назад подряд в конце сальто назад;

2. темповые перевороты вперед на одну соединяя ноги в момент отталкивания и разводя ноги на приземлении – серия 3-5 переворотов;

3. серия темповых переворотов с двух на две через прыжок;

4. серия сальто вперед через прыжок.

Девушки 9-10 лет

Акробатическая дорожка:

1. акробатическое соединение: темповой переворот вперед на одну ногу (соединяя ноги в полете) – темповой переворот вперед на две – с двух на две – сальто вперед;

2. с двух-трех шагов разбега рондат серия темповых сальто через фляк в конце сальто назад;

3. с вальсета рондат – фляк – сальто назад сгибаясь-разгибаясь;

4. с вальсета рондат фляк сальто назад прогнувшись.

Фаст-трак:

4. с рондата два-три темповых сальто – два фляка – сальто с раскрыванием;
5. серия темповых переворотов с двух на две;
6. серия сальто вперед подряд.

Девушки 11-12 лет

Акробатическая дорожка:

1. рондат – два темповых сальто назад – фляк; – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° и более;
2. рондат фляк – двойное сальто назад;
3. темповой переворот-сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360° и более.

Фаст-трак:

1. рондат серия темповых сальто назад – сальто назад прямым телом;
2. рондат фляк – двойное сальто назад согнувшись, прямым телом;
3. рондат фляк – сальто назад прямым телом с поворотом на 720° и более;
4. серия темповых сальто вперед – 3-4 сальто;
5. Серия сальто вперед прямым телом – сальто вперед прямым телом с поворотом на 360° .

Юноши 9-10 лет

Акробатическая дорожка:

1. серия темповых переворотов вперед на одну соединяя ноги в фазе полета;
2. серия: темповой переворот вперед на две – с двух на две – сальто вперед;
3. рондат – фляк – сальто прямым телом;
4. рондат – фляк – темповое сальто – фляк – сальто в группировке;
5. на ковре. Любой элемент (круговой) 1 группы не ниже группы «В».

Трак:

1. с разбега серия сальто вперед в группировке;
2. серия темповых сальто назад через фляк.

Юноши 11-12 лет

Акробатическая дорожка:

1. рондат 3 темповых сальто назад – сальто назад в группировке с раскрыванием;
2. с подскока рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке;
3. два темповых сальто вперед – сальто вперед согнувшись;
4. на ковре. Любой элемент (круговой) 1 группы не ниже группы «С».

Трак:

1. с разбега серия темповых сальто вперед;
2. серия темповых сальто назад.

Юноши 13-14 лет

Акробатическая дорожка:

1. рондат 2 темповых сальто назад – сальто назад прямым телом с поворотом на 360° и более;
2. с подскока рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с поворотом на 180° и более (разрешается в поролоновую яму);
3. с разбега двойное сальто вперед;
4. на ковре. Любой элемент (круговой) 1 группы не ниже группы «С».

Трак:

1. с разбега серия темповое сальто вперед – двойное сальто вперед;
2. серия темповых сальто назад – двойное сальто назад.

3.5 Техническая подготовка гимнастов в упражнениях на коне на учебно-тренировочном этапе подготовки

3.5.1 Общие методические рекомендации по освоению элементов на коне на учебно-тренировочном этапе подготовки

Для «Коня-махи» наиболее значимыми будут являться такие упражнения, которые связаны с сохранением и восстановлением равновесия в упоре, разнообразными движениями из различных рабочих положений в упоре, различными способами отталкивания руками.

Для упражнений на коне к базовым относятся: одноножные махи, скрещения, круги двумя ногами. Указанные целостные элементы определяются рациональной посадкой в упоре и техникой работы в плечах, техникой одноопорных положений при поворотах вокруг руки в упорах сзади и спереди, вспомогательными приемами изменения высоты упора, особенностями работы руками в упоре на всех частях коня и т.д.

Основные методические рекомендации при выполнении упражнений на коне:

1. При выполнении одноножных махов особое внимание уделить маятниковому движению в плечах, тазобедренном суставе:

- для 9-10 лет начинать с минимальной амплитудой;
- 11-12 лет – тазобедренный сустав должен быть на уровне локтя;
- 13-14 лет – тазобедренный сустав должен быть на уровне плеча.

2. К скрещениям необходимо приступать после освоения навыка одноножных махов, добившихся уровня одноножных махов тазобедренного сустава на уровне локтя:

- 11-12 лет – тазобедренный сустав должен быть на уровне локтя;
- 13-14 лет – тазобедренный сустав должен быть на уровне плеча для перехода в дальнейшем скрещения в стойку на руках;
- для освоения маховых элементов необходимо применение батманов в сторону у хореографического станка и из положения лежа на боку. Также выполнять махи в упоре спереди и сзади.

В процессе обучения одноножные махи и скрещения первоначально осваиваются в упрощенных условиях (в упоре на руках на параллельных брусьях, узком коне, «козле» с ручками). По мере освоения гимнасты начинают выполнять указанные упражнения в стандартных условиях с соблюдением технических требований. Совершенствование данной группы упражнений происходит при увеличении высоты ОЦТ до максимальных значений над площадью опоры коня.

3. Для выполнения кругов двумя ногами необходимо обратить внимание на маятниковое движение в плечах, требуя прямой посадки не наклоняя головы, в упоре сзади тазобедренный сустав разогнут, в упоре мышцы спины напряжены, амплитуда движения задается за счет движения по окружности стопами назад. Круги исполняются горизонтально полу. Плечи тоже делают круг, как и ноги, но с наименьшей амплитудой:

- круги двумя обучаются, поэтапно начиная на тренажере «грибок», далее на всех частях тела коня, продольно на ручках, всевозможными поворотами, противоходами и переходами;
- круги на одной ручке выполняются на «мягких» плечах, прямым телом;
- соскоки с выходом в стойку выполняются в одном темпе, без видимых усилий, ноги в прямом шпагате. Повороты в стойке широко разведенными ногами и соединением ног перед приземлением.

Для обучения группы упражнений связанных с кругами ноги вместе и врозь рекомендуется использовать разнообразные технические средства обучения («грибки» разной высоты, напольные коня с ручками и без, вращательные тренажеры и т.д.). Первоначально гимнаст должен освоить круг в ручках, затем – круги на различных частях тела коня. Безошибочное выполнение указанных кругов позволит перейти к освоению разнообразных поворотов, переходов и проходов на снаряде.

Для совершенствования различных форм круговых движений следует увеличивать количество подходов выполнения на полу.

Выход в стойку на руках после кругов ноги врозь на полу позволит гимнасту выполнять большой блок движений по коню в стойке

на руках, как для продолжения соревновательной комбинации, так и в соскок с повышенной группой сложности.

Повторение элементарных форм базовых элементов в подготовительной части занятия служит качественным «настроем» на предстоящую работу на коне.

3.5.2 Рекомендуемое содержание средств технической подготовки на коне на учебно-тренировочном этапе подготовки

В представленной ниже таблице соотношение возрастов спортсменов и годов обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки (УТЭ) следующие: УТЭ 1 года 9-10 лет, УТЭ 2 года 10-11 лет, УТЭ 3 года 11-12 лет, УТЭ 4 года 12-13 лет, УТЭ 5 года 13-14 лет. Условные обозначения в таблице Р – разучить (приступить к разучиванию элемента), З-закрепить (обеспечить выполнение элемента на уровне умения), С – совершенствовать (обеспечить выполнение элемента на уровне двигательного навыка и возможность включения при необходимости в соревновательную комбинацию), (ОЭ 1 р.) – обязательный элемент 1 разряда, ОЭ 2 р.) – обязательный элемент 2 разряда.

Таблица 3.5.1

Примерный перечень базовых и профилирующих элементов на «Конь-махи» для гимнастов 9-14 лет

№	Упражнения	Технические требования	1 год УТЭ	2 год УТЭ	3 год УТЭ	4 год УТЭ	5 год УТЭ
1	Размахивания с одноименными и разноименными с перемахами	Исполняется в ручках. Владение базовыми размахиваниями с маятникообразным движением всем телом. Выполняется с максимальной амплитудой. 9-10 лет при махе влево, вправо таз на уровне локтя. 11-12 лет при махе влево, вправо таз на уровне плеча.	РЗ	С	С	С	С
2	Прямые скрещивания в обе стороны	Владение базовыми размахиваниями с маятникообразным движением всем телом, техникой отталкивания рукой и синхронным махом ведущей ногой. Тело прямое на уровне плеча. Навык исполнения длинной серии скрещиваний с прогрессирующей высотой махов. Выполняется по 5 скрещиваний влево, вправо.		Р З	С	С (ОЭ 1 р.)	С

Продолжение таблицы 3.5.1

3	Обратные скрещения в обе стороны	Те же, что для Прямых скрещений		РЗ	С	С	С
4	Круги продольно на теле и ручке (правой и левой рукой)	Навык работы прямым телом, положение тела варьируется, на широкой амплитуде и в быстром темпе, положение тела равноценно в упоре и упоре сзади. Навык исполнения кругов с изменением темпа (замедление-ускорение). Навык исполнения серии не менее 10 кругов.			РЗ	С (ОЭ 1 р.)	С
5	Круги поперек на теле лицом внутрь и наружу	Исполняется на базе одинарного профилирующего круга. Допустимо незначительное опускание ног в упоре с соответственно низким прохождением ног над ручкой в упоре сзади.	РЗ	С (ОЭ 3 р.)	С (ОЭ 2 р.)	С (ОЭ 1 р.)	С
6	Круги на ручке (левой, правой)	Исполняется прямым телом, на широкой амплитуде.		РЗ	С	С (ОЭ 1 р.)	С
7	Стойкли А	Широкое круговое движение, перемещение опоры с одной на другую руку, сохранение единого темпа в ходе всего соединения.		РЗ	С (ОЭ 2 р.)	С	С
8	Прямой стойкли В	Широкое круговое движение, перемещение опоры с одной на другую руку, сохранение единого темпа в ходе всего соединения.		РЗ	С (ОЭ 2 р.)	С	С
9	Обратный стойкли	Широкое круговое движение, перемещение опоры с одной на другую руку, сохранение единого темпа в ходе всего соединения.		РЗ	С (ОЭ 2 р.)	С	С
10	Круги продольно в ручках	Навык работы прямым телом, на широкой амплитуде, в быстром темпе. Ранняя бесшумная постановка кисти «под бедро». Навык исполнения кругов с изменением темпа (замедление-ускорение). Навык исполнения серии не менее 10 кругов.		РЗ	С	С	С
11	Круги с сомкнутыми ногами и круги «даласал-томас» на полу	Навык выполнения длинной серии кругов с сохранением темпа и максимальной амплитуды движения. Выполнение прямого шпагата в упоре и в упоре сзади.		РЗ	С	С	С

Продолжение таблицы 3.5.1

12	Круги «даласал-томас» на полу и выход в стойку на руках	Отсутствие явного силового «дожима» и потери темпа движения при выходе в стойку на руках.			РЗ	С	С
13	Русский круг на 360°	Начало и окончание круга исполняется на базе «чешского» круга. Высокий равномерный темп движения во всех фазах упражнения со способностью переходить к другим упражнениям без промежуточных кругов двумя в ручках, владение навыком поддержания кругового движения при переходе по ручкам. Круги выполняются без применения силы.			РЗ	С	С
14	Последовательные многократные повороты «плечом назад» в упор и «плечом вперед» в упор сзади с поворотами по 90° на теле	Сохранение единого темпа ритма махов во всех фазах соединения. Угол поворота не фиксирован.	РЗ	С	С	С	С
15	Прямой переход по всем зонам коня	Исполняется на базе кругов продольно. Навык работы вплотную к ручке перед подъемом на нее, отсутствие аритмии при изменении зоны опоры, резких «спадов» при сходе с ручки. На проходках постановка рук параллельно, без разворота плеч, кисть развернута.		РЗ	С	С (ОЭ 1 р.)	С
16	Проход вперед по всем зонам коня	Исполняется на базе кругов поперек.	РЗ	С (ОЭ 3 р.)	С	С	С
17	Проход назад по всем зонам коня	Исполняется на базе кругов поперек и наружу.		РЗ	С (ОЭ 2 р.)	С	С
18	Соскок: перемашом двумя вперед с поворотом на 180° на левой руке встать левым боком к коню («за-ножка»)	Соскок выше горизонтали. Соскок ниже горизонтали – ошибка.	РЗ	С (ОЭ 3 р.)	С	С (ОЭ 1 р.)	С
19	Выход в стойку на руках после различных элементов для прохода 3/3 в соскок	Отсутствие явного силового «дожима» и потери темпа движения при выходе в стойку на руках.			РЗ	С	С

3.5.3 Рекомендуемые контрольные упражнения на коне на учебно-тренировочном этапе подготовки

1 структурная группа

9-10 лет:

1. Одноножные махи, раскачиваясь из стороны в сторону маятником 5+5 раз.

11-12 лет:

1. прямые скрещения (4-6 раз в подходе);
2. обратное скрещение (4-6 раз в подходе).

13-14 лет:

1. одноножные махи, поднимая тело до уровня горизонтали, с дальнейшим выходом в стойку махом прямого скрещения;
2. то же махом обратного скрещения с двух махов (раскачек) выход в стойку.

2 структурная группа

9-10 лет:

1. на грирке чешский круг, стойки А, последующим входом в круги двумя (кол-во: все по 2 раза);
2. круги на ручках (конь без тела), там же чешские, стойки А.

11-12 лет:

1. на коне: чешский круг, стойки А;
2. стойки В, выходом на ручку – тело, стойки В, с входом в ручки;
3. на грирке с одной ручкой: круги на одной ручке на кол-во (10 кругов);
4. на грирке с одной ручкой: ручка между рук, чешский круг, стойки А;
5. русские круги на теле коня без ручек, поперек, в середине, продольно от 360°.

13-14 лет:

1. на грирке с одной ручкой: 2 круга на одной ручке – стойки В – 2 круга на одной ручке – стойки В. Выполняется 1 серия по 3 подхода. Стойки А и Стойки В выполняется на количество 3-5 раз и более;
2. на грирке с одной ручкой: 2 круга на одной ручке – русский круг на 180°;

3. на коне: 2 круга на одной ручке с выходом на ручку – тело;
4. русский круг на 360°, 720°, 1080° на теле коня, в середине между ручек продольно на теле.

3 структурная группа

9-10 лет:

1. проход Мадьяр, Шивадо на теле коня без ручек

11-12 лет:

1. конь с одной ручкой: с кругов поперек, заход на ручку с последующими кругами в середине коня 10 кругов;
2. конь с одной ручкой: с кругов наружу, заход на ручку назад с последующими кругами в середине коня 10 кругов.

13-14 лет:

На коне:

1. проход вперед (Мадьяр);
2. проход назад (Шивадо).

4 структурная группа

9-10 лет:

1. на полу и грирке: в стойке на руках ноги врозь повороты.

11-12 лет:

1. на коне: с кругов ручка - тело, выход в стойку в соскок;
2. то же самое с поворотом на 180°, 360° по всему телу коня.

13-14 лет:

1. на коне: с кругов на одной ручке, обратный стойки с выходом в стойку на руках;
2. то же с поворотами на 180°, 360°, по всему телу коня.

3.6 Техническая подготовка гимнастов в упражнениях на кольцах на учебно-тренировочном этапе подготовки

3.6.1 Общие методические рекомендации по освоению элементов на кольцах на учебно-тренировочном этапе подготовки

Для «Кольца» наиболее значимыми будут являться такие упражнения, которые связаны с технически правильной стойкой на руках и разнообразными приходами в нее, основами бросковых движений в различных рабочих положениях, приземлениями и соскоками разных структурных групп.

Для упражнений на кольцах к базовым относятся: размахивания в висе, выкруты, силовые стойки и статические элементы.

Основные методические рекомендации при выполнении упражнений на кольцах.

1. Размахивания в висе выполняются на большой амплитуде, с возраста 9-10 лет в процессе обучения применяются «петли» для предотвращения срывов гимнастов со снаряда. В дальнейшем, по мере увеличения силы кистей, можно выполнять данное упражнение в накладках. При этом качество выполнения маха изменяться не должно. При махе назад кисти развернуты большими пальцами друг к другу, с отсутствием угла в плечах («провалены»). При махе вперед кисти развернуты большими пальцами наружу. Положение туловища закрытое;

2. Выкруты выполняются вперед и назад с нарастающей амплитудой, положение туловища прямое;

3. Силовые стойки на кольцах одна из частей стоечной подготовки. Обучение стойке на кольцах затруднено подвижной опорой. При этом на начальном этапе 9-10 лет применяется лямка, которая крепится между колец;

4. Статические элементы на кольцах обучаются поэтапно: в упрощенных условиях с принятием правильных положений на снаряде; с отягощением в упрощенных условиях; с помощью тренера;

самостоятельно; самостоятельно с отягощением;

5. На кольцах применяются бросковые махи вперед и назад в висе, размахивания в упоре, работа кистями и кольцами, сохранения и восстановления равновесия в стойке на руках, предупреждения раскачивания колец и т.д.;

6. С увеличением высоты маха вперед и назад переходы к высоким выкрутам не должны вызывать затруднений. Отсюда следует, что конечной целью размахиваний в висе в 1 группе являются большие обороты вперед и назад;

7. Освоение 3 группы элементов опирается на ранее изученные маховые и силовые элементы;

8. Простейшие базовые соскоки с одинарными вращениями вперед и назад с поворотами на 180 и 360° осваиваются всеми гимнастами в обязательном порядке.

Для этапа специализированной (углубленной) подготовки в таблице 34 представлен примерный перечень базовых и профилирующих элементов с техническими требованиями для гимнастов 9-14 лет.

3.6.2 Рекомендуемое содержание средств технической подготовки на кольцах на учебно-тренировочном этапе подготовки

В представленной ниже таблице соотношение возрастов спортсменов и годов обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки (УТЭ) следующие: УТЭ 1 года 9-10 лет, УТЭ 2 года 10-11 лет, УТЭ 3 года 11-12 лет, УТЭ 4 года 12-13 лет, УТЭ 5 года 13-14 лет. Условные обозначения в таблице Р – разучить (приступить к разучиванию элемента), З-закрепить (обеспечить выполнение элемента на уровне умения), С – совершенствовать (обеспечить выполнение элемента на уровне двигательного навыка и возможность включения при необходимости в соревновательную комбинацию), (ОЭ 1 р.) – обязательный элемент 1 разряда, ОЭ 2 р.) – обязательный элемент 2 разряда.

Таблица 3.6.1

Примерный перечень базовых и профилирующих элементов

№	Упражнения	Технические требования	1 год УТЭ	2 год УТЭ	3 год УТЭ	4 год УТЭ	5 год УТЭ
1	Размахивания в висе	Исполняется на четко выраженной бросковой основе; активное отведение колец в направлении противоположным маху с возможно более полным выпрямлением тела в высшей точке подъема; незначительное разведение колец в конце каждого маха с сохранением правильной ориентации колец во фронтальной плоскости. Строгая активная оттяжка с прямой линией тела, правильное положение кистей с кольцами (большими пальцами друг к другу) способность не более, чем за 2-3 повторения маха вперед достигать максимальной амплитуды движения с подъемом тела (по тазу) не ниже опоры.	Р 3 (ОЭ 1 юн р.)	С	С	С	С
2	Высокий выкрут вперед (назад)	Исполняется махом вперед (назад) из виса. Полное выпрямление тела в высшей точке подъема, в положении вниз головой в створе колец с подъемом плеч выше уровня опоры; руки, туловище, ноги в этот момент – в одной плоскости; разведение рук в стороны – не более, чем на 45° от	Р 3 (ОЭ 1 юн р.)	С	С (ОЭ 2 р.)	С	С

Продолжение таблицы 3.6.1

3	Большой оборот назад	параллельного положения. Далее – сведение рук без потери высоты. Свободный, без силового сдерживания спад с незначительным разведением рук в стороны; удержание прямого положения тела (с допустимым подготовительным сгибанием и прогибанием перед нижней вертикалью); отсутствие гасящего маха «обрыва» в висе. Возможность исполнения после спада полноценного маха вперед с подъемом тела в целом выше опорной горизонтали. Владение навыком компенсации остаточного кача в начале спада. Исполняется на базе. Владение одиночным и серийными оборотами без возникновения сбоев, кача и с четкой остановкой в стойке с прямыми руками в конце серии.	Р 3	С	С	С
4	Большой оборот вперед	Владение одиночным и серийными оборотами без сбоев и кача с четкой остановкой на прямых руках в конце серии.	Р 3	С	С (ОЭ 1 р.)	С
5	Подъем назад в упор	Исполняется из статичного виса согнувшись. Приход в упор на прямых руках (без «дожима»), тело в конечном положении выше горизонтали, прямое и на прямых руках.	Р 3	С	С	С
6	Подъем махом назад в (горизонтальный ноги врозь) упор и стойку на руках	Исполняется на базе при максимальной амплитуде маха. Владение навыком полувкручивания вперед с относительно низким положением плеч при одновременном высоким махом ногами. Активная круговая работа прямыми руками при отсутствии явной силовой работы. Выход в положение упора не ниже 45-60° над горизонталью или в стойку. Положение тела в высшей точке подъема – прямое.			Р 3	С

Продолжение таблицы 3.6.1

7	Переворот вперед в упор («хонма»)	Исполняется на базе с максимальным подъемом в створ колец. Работа прямыми руками с непрерывной опорой о кольца и давлением вниз. Завершение подъема с оттяжкой вперед при готовности выполнить эффективный мах в стойку на руках		Р 3	С	С (ОЭ 1 р.)	С
8	Двойное сальто вперед в группировке / согнувшись в вис (Yamawaki / Janason)	Быстрое вращение на опоре с темповым разворотом колец; сохранение постоянной опоры о кольца без «подергиваний» тросов.			Р 3	С	С
9	Стойка силой, сгибая руки, согнувшись	Динамичное равномерное движение вверх с одномоментным выпрямлением рук в локтях и плечах, ног – в тазобедренных суставах, а так же с разворотом кистей с кольцами в положении наилучшего равновесия; отсутствие опоры предплечьями о тросы; устойчивость баланса, отсутствие заметных колебаний; свободная фиксация стойки в течение 5 сек. и более. Владение навыком вязкого расслабления мышц рук и плечевого пояса.	Р 3	С	С (ОЭ 2 р.)	С	С
10	Стойка силой с прямыми руками («спичка»)	Исполняется из упора углом и упора ноги врозь вне. Владение четким пофазным разделением подъема в стойку; выведение таза вверх без разгибания в тазобедренных суставах – выведение ног вверх и фиксация стойки		Р 3	С	С (ОЭ 1 р.)	С
11	Стойка силой, сгибая руки, прогнувшись	Работа кистями с кольцами; в упоре углом кисти слегка супинированны, при переходе в вертикальный упор кисти развернуты большими пальцами наружу, после подъема тела до 45° над горизонталью кисти слегка пронированы, в финальной фазе выхода в стойку – супинация кистей с кольцами до нормы		Р	3	С (ОЭ 1 р.)	С
12	Горизонтальный вис сзади и силой вис прогнувшись	Исполняется с прямым или слегка прогнутым телом. Фиксация 5 и более сек.	Р 3	С	С (ОЭ 2 р.)	С	С

Продолжение таблицы 3.6.1

13	Из упора углом прогнувшись с прямыми руками стойка на руках	Равномерный темп, отсутствие паузы или изменение темпа при прохождении вертикального упора. Неширокое разведение рук.			Р 3	С (ОЭ 1 р.)	С
14	Упор углом	Удержание упора 3-5 сек., отсутствие сутулой осанки, удержание колец с разворотом наружу, точное положение ног, приподнятая голова	Р 3	С (ОЭ 3 р.)	С	С	С
15	Горизонтальный вис сзади	Строго горизонтальное положение с выпрямленным телом без наклона головы вперед или назад. Удержание не менее 3 сек.	Р 3	С	С	С	С
16	Упор руки в стороны («крест») в лямках	Расположение всех звеньев в одной вертикальной плоскости без отведения рук назад, сгибания (прогибания) тела, прямое положение головы, точно горизонтальное положение рук (при переразгибе в локтевых суставах – горизонтальное положение предплечий), расположение локтевой впадины книзу (а не вперед). Активное («упорное», а не висовое) положение, допускающее возможность «дожима» в упор. Способность фиксации «креста» (не менее 5 сек.) после маховых подъемов, быстрых опусканий и т.п.				Р 3	
17	Горизонтальный упор на прямых руках, упор руки в стороны («самолет») в лонже	Удержание с прямым телом не менее 5 сек. Опора туловища о руки – грубая ошибка.					Р
18	Подъем разгибом в упор углом	Выход на прямые руки, достаточном для выполнения маха назад в стойку. При подъеме в угол – одномоментная остановка ног в горизонтальное положение, без подстроечного их опускания в конечное положение.			Р	3 С (ОЭ 1 р.)	С

Продолжение таблицы 3.6.1

19	Сальто назад прямым телом в соскок	Исполняется с ранним мощным «подрывом»; долгая тяга руками вдоль тросов и поздний (в положении вниз головой) переход в полет – ошибка. Вращение в полете с прямым телом и руками, приподнятыми вверх; быстрое опускание рук к тазу – грубая ошибка.	Р 3 (ОЭ 1 юн р.)	С (ОЭ 3 р.)	С (ОЭ 2 р.)	С	С
20	Двойное сальто назад	Исполняется в полугруппировке, в возможно более раскрытом положении.		Р 3	С	С (ОЭ 1 р.)	С
21	Двойное сальто назад с поворотом на 360°	Возможно более темповое исполнение поворота с частичным раскрытием группировки.			Р 3	С	С
22	Двойное сальто назад прогнувшись	Сохранять прямое положение тела на протяжении всего элемента				Р 3	С

3.6.3 Рекомендуемые контрольные упражнения на кольцах на учебно-тренировочном этапе подготовки

Маховые элементы

9-10 лет:

1. в страховочных лямках: махи вперед, назад поднимая тело выше уровня горизонтали на уровне колец;
2. выкруты вперед и назад.

11-12 лет:

1. в накладках: махи вперед, назад поднимая тело до стойки на руках;
2. выкруты назад увеличивая амплитуду 5-10 повторений;
3. выкруты вперед 5-10 повторений увеличивая амплитуду;
4. хонма в упор, хонма в угол.

13-14 лет:

1. 10 махов в каждую сторону – подъём в стойку на руках – соскок сальто назад прямым телом.
2. большой оборот назад в стойку на руках, стоять 3 сек (3 оборота);
3. большой оборот вперед в стойку на руках, стоять 3 сек (3 оборота);
4. двойное сальто вперед в группировке в вис (Ямоваки);
5. двойное сальто вперед согнувшись в вис (Янасон).

Статические элементы

9-10 лет:

1. горизонтальный вис спереди, горизонтальный вис сзади;
2. упор, упор углом, упор углом ноги врозь;
3. стойка на руках с лямкой.

11-12 лет:

1. стойка на руках;
2. горизонтальный упор согнув ноги, горизонтальный упор ноги врозь;
3. спичаг ноги врозь.

13-14 лет (по материалам Андреева Д.В.):

Комбинация: Силой, прямыми руками, через горизонтальный вис спереди, – вис прогнувшись – вис согнувшись – разгибаясь подъём разгибом в угол (3 сек.) – силой, согнувшись ноги врозь (вместе) с прямыми руками стойка на руках. (3 сек.) – опускание в горизонтальный упор ноги врозь (3 сек.) – соединяя ноги опускание в упор и спад назад в вис прогнувшись – горизонтальный вис сзади (3 сек.) – силой вис прогнувшись.

Соскоки

9-10 лет:

1. сальто назад прямым телом;
2. двойное сальто назад.

11-12 лет:

1. двойное сальто назад в полугруппировке с поворотом на 360°

13-14 лет:

1. двойное сальто назад с поворотом на 360° ;
2. двойное сальто назад прогнувшись.

3.7 Техническая подготовка гимнастов в упражнениях на параллельных брусьях на учебно-тренировочном этапе подготовки

3.7.1 Общие методические рекомендации по освоению элементов на параллельных брусьях на учебно-тренировочном этапе подготовки

Элементы на параллельных брусьях на учебно-тренировочном этапе формируют широкий спектр двигательных навыков гимнастов, необходимых в дальнейшем работы на снаряде.

Основными методическими рекомендациями при выполнении упражнений на параллельных брусьях являются:

1. Все элементы на снаряде в упорах и висах выполняются с прямыми руками и телом (кроме виса согнувшись);
2. Необходимо добиться гармоничного совпадения колебаний жердей и работы в плечах;
3. Для уверенного владения навыками работы на параллельных брусьях гимнасты первоначально осваивают широкоамплитудные размахивания в упорах, в упорах на руках, в висе и висе согнувшись;
4. В каждом тренировочном занятии необходимо применять такие упражнения, которые связаны со стойкой на руках и разнообразными приходами в нее;
5. Во избежание травм спортсмена для упражнений в упоре на руках (на учебно-тренировочном этапе свыше 3-х лет) применяются упражнения СФП для акромиально-ключичного комплекса пояса верхних конечностей;
6. Все повороты на снаряде начинаются в конце маха и с «дальней» точки от опоры;
7. Применение в процесс занятий зрительных ориентиров и использование вспомогательного инвентаря повышает качество изучаемых движений;
8. Для закрепления практического материала рекомендуется многократное повторение элемента гимнастом до появления первых признаков искажения в технике.

3.7.2 Рекомендуемое содержание средств технической подготовки на параллельных брусьях на учебно-тренировочном этапе подготовки

В представленной ниже таблице соотношение возрастов спортсменов и годов обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки (УТЭ) следующие: УТЭ 1 года 9-10 лет, УТЭ 2 года 10-11 лет, УТЭ 3 года 11-12 лет, УТЭ 4 года 12-13 лет, УТЭ 5 года 13-14 лет. Условные обозначения в таблице Р – разучить (приступить к разучиванию элемента), З-закрепить (обеспечить выполнение элемента на уровне умения), С – совершенствовать (обеспечить выполнение элемента на уровне двигательного навыка и возможность включения при необходимости в соревновательную комбинацию), (ОЭ 1 р.) – обязательный элемент 1 разряда, ОЭ 2 р.) – обязательный элемент 2 разряда.

Таблица 3.7

Примерный материал на параллельных брусьях

№	Упражнения	Технические требования	1 год УТЭ	2 год УТЭ	3 год УТЭ	4 год УТЭ	5 год УТЭ
1	Размахивания в упоре с прогрессирующей амплитудой	Навык предельно широкого маха «от плеча» со смещением плечевого пояса вслед за махом ногами; полное выпрямление тела в конце каждого маха (особенно на махе вперед). Амплитуда движения – с подъемом таза выше уровня плечевой оси. Ритмичность и равноценность махов обоих направлений. Владение надежным упором в высоком активном положении, со слегка закрытой осанкой, правильным положением кистей на жердях, полностью выключенными, развернутыми наружу локтевыми суставами с сохранением надежной опоры как при активном, так и пассивном (проваленном) положении в плечах. Владение рессорной функцией плечевого пояса с расслаблением его мышц, в том числе при максимальных махах и нагрузках на руки и плечевой пояс. Рекомендуется выход в стойку на махе назад подскоком	Р 3	С	С	С	С
2	Размахивания в упоре с выходом подскоком в стойку на руки	Амплитуда движения – с подъемом таза выше уровня плечевой оси. Ритмичность и равноценность махов обоих направлений. Владение надежным упором в высоком активном положении, со слегка закрытой осанкой, правильным положением кистей на жердях, полностью выключенными, развернутыми наружу локтевыми суставами с сохранением надежной опоры как при активном, так и пассивном (проваленном) положении в плечах. Владение рессорной функцией плечевого пояса с расслаблением его мышц, в том числе при максимальных махах и нагрузках на руки и плечевой пояс. Рекомендуется выход в стойку на махе назад подскоком		Р 3	С	С	С

Продолжение таблицы 3.7

3	Переходы плечом вперед и назад в стойке	Сохранение осанки в процессе перехода и в стойке продольно, точная работа кистями без поправок. Выполняется по отдельности и в сериях	Р 3	С	С	С	С
4	Поворот кругом в стойку на руках («оберучный»)	Исполняется с размахиваний и «схода» из стойки на руках (форсированное начало спада без значительного наклона плеч вперед, мах прямым телом вперед с активным смещением плеч в одноименном направлении). Бросковая основа движения при минимальном сгибании тела на махе, наличие подлета в повороте, полная оттяжка при повороте и в момент дохвата, точный приход в стойку без поправок кистями		Р 3	С	С	
5	Поворот кругом в стойку на руках («оберучный») на одну жердь	Исполняется с размахиваний и «схода» из стойки на руках (форсированное начало спада без значительного наклона плеч вперед, мах прямым телом вперед с активным смещением плеч в одноименном направлении). Бросковая основа движения при минимальном сгибании тела на махе, наличие подлета в повороте, полная оттяжка при повороте и в момент дохвата, точный приход в стойку без поправок кистями			Р 3	С	
6	Поворот на 360° в стойку на руках («диамиловский»)	Исполняется на высокой «оттяжке», с освобождением опорной руки; мах точно в створе жердей, без переноса тяжести на опорную руку, легкая постановка свободной кисти на жердь при сохранении оттяжки в стойке. Владение вариантом поворота в проход, без остановки в стойке		Р 3	С	С	С
7	Поворот на 450° в стойку на одной жерди и переход вперед в стойку на руках	Исполняется на основе активного «схода». Выраженный подлет («отрыв») над жердями, широкое движение свободными руками, постановка строго прямых рук с оттяжкой в плечах. Отсутствие видимого смещения (по горизонтали) точки дохвата относительно исходного положения маха на опоре. Владение вариативным сальто «в стойку – в проход»			Р 3	С	
8	Сальто назад в стойку на руках	Исполняется на основе активного «схода». Выраженный подлет («отрыв») над жердями, широкое движение свободными руками, постановка строго прямых рук с оттяжкой в плечах. Отсутствие видимого смещения (по горизонтали) точки дохвата относительно исходного положения маха на опоре. Владение вариативным сальто «в стойку – в проход»			Р 3	С	
9	«Хили»	Постановка руки раньше прохождения ног горизонтали			Р 3	С	С
10	«Хили» с одной жерди				Р 3	С	
11	Размахивания в упоре на руках	Прямым телом до уровня жердей		Р 3	С	С	С

Продолжение таблицы 3.7

12	Подъем махом вперед из упора на руках в упор	Исполняется с минимальным сгибанием рук в локтях и на высокой скорости. Владение навыком ударно-упругого взаимодействия с жердями после прихода плечами на опору. Владение подготовительными действиями для броска ногами. Выход в упор со смещением плеч вперед и подъемом таза выше уровня плеч при полной «оттяжке» и полноценной подготовке маха назад в упоре		Р 3	С	С	С
13	Подъем махом назад из упора на руках в стойку на руках	Исполняется исключительно свободным бросковым движением с подготовительной «кипой» в упоре на руках и без видимого силового дожима и потери темпа			Р 3	С	С
14	Размахивания в висе	Широкое движение с полной «оттяжкой», владение надежным хватом при переходе из упора в вис	Р 3	С	С	С	С
15	Размахивания в висе согнувшись	Навык активного размахивания за счет «темпов» с полуразгибаниями на махах вперед-назад и активных действий руками; способность самостоятельного поддержания махов в виде длинной серии движений с подъемом таза до уровня жердей	Р 3	С	С	С	С
16	Подъем разгибом в упор углом и высокий угол	Исполняется со спада назад из упора и из виса углом. Навык исполнения подъема с резким торможением и возвратным движением ног со сгибанием тазобедренного сустава. Владение высоким движением с выходом в упор в положение с горизонтальным положением туловища (при прямом теле или «складке»); при использовании «складки» – быстрое полное выпрямление тела для маха назад		Р 3	С	С	С
17	Оборот назад под жердями в упор со спада или наскока из виса стоя	Исполняется на базе «раннего» спада (форсированное движение с предельно поздней «складкой» и немедленным мощным разгибанием) на прямые руки. В момент постановки кистей на жерди положение тела – не ниже 30° над горизонталью		Р 3	С	С	С
18	Оборот назад под жердями в стойку на руках					Р 3	С
19	Большой оборот назад в стойку на руках	Исполняется с полной разгрузкой кистей и подлетом над жердями перед приходом в стойку на руках			Р 3	С	С

Продолжение таблицы 3.7

20	Большой оборот назад с «диагональным» поворотом	Поворот выполняется в верхней точке маха вперед без смещения					Р 3
21	Подъем махом вперед (Мой)	Исполняется в форме подлета, приход в упор на прямые руки		Р 3	С	С	С
22	«Типпельт»	Исполняется без силового выхода в стойку на руках				Р 3	С
23	Сальто назад с раскрытием	Группирование осуществляется только после перехода прямым телом в полет. Момент разгруппирования – не ниже уровня жердей		Р 3	С	С	С
24	Сальто назад прямым телом в соскок	Исполняется на базе форсированного «схода». Вылет с прямым телом, смещение в сторону не больше, чем на расстояние вытянутой руки. Отсутствие видимого смещения по горизонтали относительно исходного положения на жердях. Приземление без дохвата за жердь	Р	3	С	С	С
25	Сальто вперед согнувшись с раскрытием	Высокий вылет с переходом в полет не позже прохождения телом положения порядка 45° над горизонталью. Вращение в полете без плотного сгибания тела. Отсутствие видимого смещения вперед в полете, смещение в сторону не более чем на длину вытянутой руки		Р 3	С	С	С
26	Двойное сальто назад в группировке	Исполняется на базе форсированного «схода». Вращение в полугруппировке с раскрытием не позже прохождения тазом уровня жердей				Р 3	С

3.7.3. Рекомендуемые контрольные упражнения на параллельных брусьях на учено-тренировочном этапе подготовки

Контрольное упражнение считается выполненными, если у гимнаста отсутствует «грубая» ошибка при его исполнении. Чем меньше величина ошибки и большее количество выполненных контрольных заданий, тем лучше техническая подготовленность гимнаста на снаряде.

Контрольные упражнения для гимнастов, занимающихся на учебно-тренировочном этапе для 9-10 лет:

1. из размахиваний в упоре на махе назад прыжок в стойку на руках – в темпе 5-6 раз;
2. размахивания в упоре на руках бросковым способом – подъем туловища выше уровня жердей – в темпе 5-6 раз;
3. размахивания в висе до уровня жердей – в темпе 5-6 раз;
4. переходы кругом в стойке на руках вперед и назад – в сериях по 3-4 поворота;
5. «Мой» в упор.

Контрольные упражнения для гимнастов, занимающихся на учебно-тренировочном этапе для 11-12 лет:

1. 3 маха в стойку на руках – 2 перехода плечом вперед – 2 перехода плечом назад – 2 прыжка в стойку на руках. Переходы выполнять через междумах;
2. с размахиваний «Диамидов» на одну жердь – переход на две жерди (возможно выполнение с помощью);
3. 3 «оберучных» первый с размахиваний (можно с помощью);
4. большой оборот в обратный хват;
5. оборот под жердями в упор. В упоре туловище выше горизонтали;
6. подъем махом назад в стойку на руках бросковым способом;
7. махом назад сальто вперед согнувшись в соскок с поворотом кругом;
8. махом вперед сальто назад на возвышение на уровне жердей;
9. сальто назад прогнувшись в соскок.

Контрольные упражнения для гимнастов, занимающихся на учебно-тренировочном этапе для 13-14 лет (на основе материалов Андреева Д.В.):

1. Три маха в стойку на руках – 2 перехода плечом вперед, через междумах – мах вперед – 2 перехода плечом назад, через междумах – 2 маха назад прыжком в стойку на руках. Начало перехода выполнять с маха, без предварительной остановки в стойке на руках;
2. Из размахиваний в упоре Диамидов 270° в стойку на одной жерди переход плечом назад 90° через другую руку в стойку на две жерди;
3. С размахиваний «Оберучный» на 45° и выше и в темп – второй в стойку на руках. Между элементами в стойке не стоять;
4. Со стойки на руках большой оборот в стойку на руках – большой оборот в стойку на руках в «обратный» хват. Выполнять слитно, в темп;
5. Два оборота под жердями: первый – на уровне горизонта и выше, второй – в обратный хват в соскок. Выполнять ранним спадом, слитно, в темп;
6. Элемент «Типпельт»;
7. Элемент «Хили» в серии 2-3 раза слитно;
8. Подъемы махом вперед в высокий угол;
9. Махом вперед двойное сальто назад в группировке в соскок.

3.8. Техническая подготовка гимнастов в упражнениях на перекладине на учебно-тренировочном этапе подготовки

3.8.1 Общие методические рекомендации по освоению элементов на перекладине на учебно- тренировочном этапе подготовки

Элементы на перекладине на учебно-тренировочном этапе формируют широкий спектр двигательных навыков гимнастов, необходимых в дальнейшем работ на снаряде.

Основными методическими рекомендациями при выполнении упражнений на перекладине являются:

1. Все элементы на снаряде в упорах и висах выполняется с прямыми руками и ногами;
2. Рабочие положения на снаряде (висы, висы согнувшись, висы сзади, упоры) выполняются в различных хватах (сверху, снизу, в обратном, в смещенном);
3. По возможности, при выполнении упражнений положение головы должно быть прямым с визуальным контролем грифа;
4. Все движения на снаряде выполняются спортсменом на максимальной «оттяжке», а в вися согнувшись – в максимально согнутом положении;
5. Основой всех бросковых движений является владение направленным дифференцированным махом вперед и назад;
6. Процесс обучения элементов на перекладине начинается в «петлях» (лямках). В дальнейшем, по мере увеличения силы кистей, можно выполнять данное упражнение в накладках. При этом качество выполнения элементов изменяться не должно;
7. Все виды перехватов разучиваются вначале поочередными движениями руками, а затем – одновременными;
8. Повороты выполняются хлестообразно-бросковой техникой в необходимом направлении с дальних частей тела от опоры.
9. При обучении сальтовых и перелетных элементов используются поролоновые ямы и подвесные лонжи. Активная помощь

тренера с течением времени постепенно снижается до страховки спортсмена;

10. Для закрепления практического материала рекомендуется многократное повторение элемента гимнастом, которое прекращается при появлении первых признаков искажения в технике.

**3.8.2 Рекомендуемое содержание
средств технической подготовки на перекладине
на учебно-тренировочном этапе подготовки**

В представленной ниже таблице соотношение возрастов спортсменов и годов обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки (УТЭ) следующие: УТЭ 1 года 9-10 лет, УТЭ 2 года 10-11 лет, УТЭ 3 года 11-12 лет, УТЭ 4 года 12-13 лет, УТЭ 5 года 13-14 лет. Условные обозначения в таблице Р – разучить (приступить к разучиванию элемента), З-закрепить (обеспечить выполнение элемента на уровне умения), С – совершенствовать (обеспечить выполнение элемента на уровне двигательного навыка и возможность включения при необходимости в соревновательную комбинацию).

Таблица 3.8.1

Примерный материал на перекладине

№	Упражнения	Технические требования	1 год УТЭ	2 год УТЭ	3 год УТЭ	4 год УТЭ	5 год УТЭ
1	Размахивания в висе	Выполняется в «петлях» бросковым способом махом вперед и назад до стойки на руках. Обозначаются все фазы рабочих положений на перекладине	Р З	С	С	С	С
2	Большие обороты назад с переменной скоростью	Исполняется из оттянутой стойки до стойки, четкий контроль осанки. Навык управления скоростью оборота с форсированными ускорениями и замедления вплоть до быстрой остановки в стойке на руках		Р З	С	С	С
3	Большой оборот вперед «накатом» и «броском»	Владение различными темпоритмическими вариантами оборота: нормальным, разгонным быстрым, замедленным. Навык быстрого изменения темпоритма оборота. Исполняется спадом из оттянутой стойки на руках с демонстрацией всех фаз подготовительных действий и затыжного «броска» с обязательной оттяжкой в плечах		Р З	С	С	С

Продолжение таблицы 3.8.1

4	Из виса хватом сверху оберучные повороты махом вперед («санжировки»)	Полностью сформированный бросковый мах вперед без смещения в сторону поворота акцентированное движение при окончании броска с «подбрасыванием» тела и полным освобождением кистей от давления на опору; поворот на подъеме «винтообразным» движением от стоп к кистям; практическая одновременность отпускания кистей и дохвата за опору; сохранение полуоткрытой осанки; подъем тела в первом повороте – не ниже горизонтали; полная оттяжка к моменту дохвата за гриф; способность с 2-3 повторений маха доводить его амплитуду до стойки на руках; способность циклически повторять большую серию махов, гибко варьируя время, высоту, акцентировку бросков (ранний, нормальный, поздний)	Р З	С	С	С
5	Оберучные повороты махом назад из виса хватом снизу	Выполняется на бросковой основе маха с учетом «слепой» работы кистями. Требования к мощности маха несколько ниже, чем для «санжировки» на махе вперед. Выполняется на 2 руки		Р З	С	С
6	Мах дугой из виса с размахиваний изгибам подъем махом назад в стойку на руках хлестообразным темпом	Бросковым махом подъем всем телом до положения 45° над опорой со свободным опусканием в упор; закрытая осанка. Уверенный контроль хвата	Р	З	С	С
7	Большой оборот вперед с поворотом с поворотом «плечом вперед»	Исполнение поворота на подъеме с завершением в стойке, исполнение с оборота «накатом» и «броском». Четкое смещение в сторону поворота, отсутствие перекосов		Р З	С	С

Продолжение таблицы 3.8.1

8	Большой оборот назад с поворотом кругом («келлеровский»)	Четкий поворот на подъеме к стойке, узкий хват, четкая работа кистями при дохвате, контроль оттяжки и осанки; сохранение темпа вращения по обороту в стойке на руках			Р 3	С	С
9	Большой оборот вперед с 1/1 поворотом в обратный хват	Сохранение единой техники оборотов независимо от характера хвата. Исполнение поворота на подъеме с завершением в стойке, исполнение с оборота «накатом» и «броском». Четкое смещение в сторону поворота, отсутствие перекосов				Р 3	С
10	Большой оборот в обратном хвате («итальянские»)	Сохранение единой техники оборотов независимо от характера хвата и положения тела. Навык быстрого изменения темпоритма оборота и активного упора на гриф перекладины. Исполняется в ляшках и в накладках самостоятельно			Р 3	С	С
11	Большой оборот вперед в висе сзади (русский оборот)	Сохранение единой техники оборотов независимо от характера хвата и положения тела. Навык быстрого изменения темпоритма оборота и активного упора на гриф перекладины				Р 3	С
12	Большой оборот назад в висе сзади (чешский оборот)	Сохранение единой техники оборотов независимо от характера хвата и положения тела. Навык быстрого изменения темпоритма оборота и активного упора на гриф перекладины				Р 3	С
13	Сальто «Гингера», «Делчева»	Навык позднего вылета в зоне возможного дохвата; навык управления движением по типу «выше-ниже», «дальше-ближе», Дохват одновременно обеими руками с запасом по высоте положения плеч над опорой; ранняя оттяжка без обрывов в висе				Р 3	С
14	Сальто «Ковача»	Исполняется с разгонных оборотов с поздним броском вверх-назад. Владение элементами вариативной техники с изменением параметров перемещения и вращения					Р 3

Продолжение таблицы 3.8.1

15	Сальто вперед прогнувшись в вис	Исполняется с поздним броском и вылетом (по тазу) выше уровня опоры. Дохват прямыми руками; ранняя, контролируемая силой оттяжка – до возможного обрыва в висе				Р 3	С	С
16	Сальто вперед в группировке через перекладину (Гейлорд)	Исполняется на базе связки «накат – бросок». Навык организации позднего броска назад-вверх-вперед. Высоко-далекий вылет вперед-вверх через гриф						Р 3
17	Перелет Ткачева ноги врозь	Владение мощным «контртемпом» с эффективным отталкиванием руками «за голову». Перелет с неплотным сгибанием тела, Дохват прямыми руками на раскрытии тела до прохождения тазом уровня опоры, ранняя оттяжка на спаде. Возможность исполнения в связке с последующим большим оборотом назад				Р 3	С	С
18	Перелет Ткачева ноги вместе						Р 3	С
19	Оборот назад «не касаясь» в стойку на руках	Навык исполнения нескольких оборотов подряд без опускания в упор с произвольным управлением высотой подъема тела над опорой и ритмом движения.			Р 3	С	С	С
20	Оборот назад не касаясь ноги врозь через стойку на руках (Штальдер)	Выполняется с неглубоким перемахом и в максимальной складке с выходом в стойку на руках. Выполняется в сериях по 5-6 раз подряд			Р 3	С	С	С
21	Оборот вперед не касаясь ноги врозь через стойку на руках (Эндо)	Выполняется с неглубоким перемахом и в максимальной складке с выходом в стойку на руках. Выполняется в сериях по 5-6 раз подряд			Р 3	С	С	С
22	Продев в вис согнувшись и разгиб через стойку в обратный хват (Адлер)	Перемах согнувшись из положения не ниже 60° над опорой без потери темпа. Переход в вис сзади или выкрут не ниже 45° над опорой. Полная оттяжка при спаде Выкрут с незначительной расстановкой кистей на опоре, закрытая осанка, владение быстрым и медленными темпами оборота				Р 3	С	С
23	Адлер с поворотом кругом						Р 3	С

Продолжение таблицы 3.8.1

24	Сальто назад прямым телом в соскок	Высоко-далекий отход с временем полета не менее 1,15 сек., полет с прямым телом, руки сведены над головой, навык вариативных изменений по типу «выше-ниже», «дальше-ближе», «перекрут-недокрут» и т.д.; уверенное исполнение в разных соединениях, с оборотов на разной скорости, в состоянии утомления	Р	З	С	С	С
25	Двойное сальто назад в группировке	Исполняется в полугруппировке, допускающей исполнение поворота. Рекомендуется выполнение с некоторым увеличением требований по высоте, времени полета и «крутке»			Р З	С	С
26	Двойное сальто назад с 1/1 поворотом	Быстрый компактный поворот в высшей точке вылета, наличие до и после поворота полетной фазы с «гладким» вращением «по сальто»				Р З	С
27	Двойное сальто назад прогнувшись	Исполняется бросковым махом нарастающей мощности с тенденцией к высокому вылету				Р З	С

3.8.3. Рекомендуемые контрольные упражнения на перекладине на учено-тренировочном этапе подготовки

Контрольное упражнение считается выполненными, если у гимнаста отсутствует «грубая» ошибка при его исполнении. Чем меньше величина ошибки и большее количество выполненных контрольных заданий, тем лучше техническая подготовленность гимнаста на снаряде.

Контрольные упражнения для гимнастов 9-10 лет, занимающихся на учебно-тренировочном этапе:

Упражнения на перекладине:

1. с полумаха 4 «санжировки» с постепенным увеличением высоты поворота и с поочередным (одновременным) отпуском рук с выходом в стойку на руках;

2. соскок сальто назад прямым телом броском.

Упражнения в петлях:

1. 10 оборотов назад;

2. 10 оборотов вперед.

Контрольные упражнения для гимнастов 11-12 лет, занимающихся на учебно-тренировочном этапе:

Упражнения на перекладине:

1. И.П. – вис. Полумах – «санжировка» переступанием – 2 «санжировки» одновременным перехватом (3 повторения) – большой оборот назад;

2. хип-хапы. Перехваты в стойку на руках (3 повторения в каждую сторону). Можно выполнять с помощью;

3. обратные «санжировки» (6 штук) – большой оборот вперед;

4. двойное сальто назад в группировке с раскрыванием.

Перекладина лямки:

1. 5 элементов «Штальдер» через стойку (выполняется подряд);

2. 5 элементов «Эндо» через стойку (выполняется подряд);

3. с большого оборота вперед «Адлер» и 3 оборота в обратном хвате;

4. 5 оборотов не касаясь 45°-60° + 5 оборотов не касаясь в стойку на руках.

Контрольные упражнения для гимнастов, занимающихся на учебно-тренировочном этапе для 13-14 лет:

1. полумах – броском мах назад в стойку на руках – махом вперед перехват в хват снизу (хип), махом назад перехват в хват сверху (хап) – махом вперед перехват в хват снизу (хип)– 2 обратных «санжировки»– махом назад перехват в хват сверху (хап)– 2 «санжировки» переступанием – 2 «санжировки» прыжком – соскок сальто назад прямым телом. Все элементы выполнять броском;

2. 4 больших оборота назад с выраженным подлётом (возможно выполнение через дополнительный оборот);

3. большой оборот вперед с 1/1 поворотом в вис в обратный хват;

4. большой оборот назад с подскоком и 1/1 поворотом в вис;

5. с оборотов хватом снизу «Адлер» с поворотом кругом.

6. перелет «Ткачева»;

7. двойное сальто назад прогнувшись.

ГЛАВА 4

**ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

**4.1. Особенности хореографической подготовки
на учебно-тренировочном этапе
в спортивной гимнастике**

Современные правила соревнований по спортивной гимнастике предъявляют высокие требования не только к качеству исполнения элементов, но и у девушек к артистичности выполнения вольных упражнений и упражнений на бревне. Занятия хореографией способствуют снижению (до полного исключения) следующих сбавок за артистизм на вольных упражнениях и упражнениях на бревне (Code of FIG 2022-2024):

- плохая осанка (голова, плечи, туловище);
- недостаточная амплитуда (максимальная широта движений);
- недостаточная амплитуда махов;
- плохая работа ног (носки не натянуты, стопы расслаблены, повернуты вовнутрь);
- недостаточная вариация темпа и ритма движений;
- недостаточное вовлечение частей тела;
- плохая сочетаемость со стилем музыки;
- отсутствие плавности движений;
- недостаточная сложность или креативность движений;
- отсутствие разнообразия хореографии в углу;
- отсутствие движения с касанием ковра/бревна;
- отсутствие синхронизации движений с музыкой.

Хореография необходима для формирования общей культуры движений, индивидуального стиля и манеры выступления, а также способствует повышению уровня исполнительского мастерства гимнасток и гимнастов в целом. Система занятий хореографией должна быть гибкой и учитывать тенденции развития гимнастики, постоян-

ные изменения правил соревнований, которые регламентируют требования к компонентам исполнительского мастерства.

Основными средствами, формирующими хореографическую подготовленность на вольных упражнениях и бревне, являются элементы и комбинации:

- классического экзерсиса у хореографического станка и на середине;
- народно-характерного экзерсиса;
- элементов художественной гимнастики;
- танцевальных шагов историко-бытового танца;
- основных движений современного и бального танца.

Вышеперечисленные средства возможно сочетать с широкими прыжками, поворотами и элементами малой акробатики.

Первостепенное значение в подготовке гимнастов играет классический экзерсис у опоры и на середине. Он является основой для формирования элементов гимнастического стиля, базовых навыков универсального характера, точности, легкости, слитности движений, выразительности. Использование подготовительных и основных упражнений классического экзерсиса, позволяет достигнуть выразительности движений, плавности и амплитуды движений, что выражается в оценке артистичности на вольных упражнениях и бревне.

По мнению ведущих тренеров, хореографов сборной команды РФ (Шевченко Е.Н., Баранова О.С) хореографическая подготовка применяется в учебно-тренировочном процессе гимнасток 4-5 раза в неделю по 30-45 мин., обычно на второй тренировке, при двухразовых тренировках. Может проводиться в рамках основной части тренировочного занятия при одноразовых тренировках в день, чередуя в недельном цикле упражнения классического танца, упражнения на бревне, упражнения на середине в том числе широкие прыжки.

4.2 Рекомендуемое содержание средств хореографической подготовки на учебно-тренировочном этапе в спортивной гимнастике

Элементы классического танца (выполняются у хореографического станка). Для гимнасток, тренирующихся на учебно-тренировочном этапе подготовки до трех лет рекомендуется выполнять упражнения лицом к хореографическому станку, свыше трех лет – боком к хореографическому станку. Перечень основных упражнений:

1. реливе (Releve) – поднимания в стойку на носках – выполняется из разных исходных положений (1,2,3,6 позиции ног), сохраняя выворотность в тазобедренных суставах, то же на одной ноге, вторая согнута в колене, носок касается колена положение пасса (passé);

2. наклоны назад из стойки в первой позиции, голова прямо, так же с поворотом головы направо и налево;

3. волны из полуприседа с наклоном (спина округлена): волна туловищем вперед, обратная волна, волны туловищем в стороны лицом к опоре;

4. деми плие и гранд плие (Demi и grand plié) – в медленном темпе, рекомендовано выполнять сгибание до положения, при котором колени и стопы находятся в одной плоскости, без супинации или пронации, распределение веса тела по всей стопе, без «заваливания» на большой палец.

5. батман тандю (Battement tendu) – выполнять во все стороны («крестом»). Темп медленный, движение натянутой ноги из позиции в позицию, сохраняя выворотность. Недопустим переход веса тела за двигающейся ногой, «проваливание» на бедро опорной ноги, сгибание колена при возвращении ноги в позицию;

6. батман тандю жете (Battement tendu jete) – выполнять во все стороны («крестом»), выполняется «бросок носком» на 35°. Движение слитное с акцентом и фиксацией во всех положениях;

7. батман фондю (Battement fondu) – сложнокоординационное движение, состоящее из сгибания рабочей ноги на кудепье (cou-de-pied) спереди или сзади с одновременным полуприседом (demi plié) на опорной ноге и открывания рабочей ноги в любом направлении на 45° с одновременным выпрямлением опорной;

8. батман фραπε (Battement frappe) – «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим открыванием рабочей ноги в любом направлении (вперед, в сторону, назад) на 30° с акцентом движения – от себя. Затем выполняется во все стороны;

9. батман реливелиан (Battement relevent) – Медленное поднятие натянутой и выворотной ноги последовательно на 45°, 90° или выше. Выполняется во все стороны;

10. батман девлопе (Battement developpe) – поднятие ноги через последовательные положения кудепье (cou-de-pied) и пасса (passé) с последующим поднятием в заданную сторону на 900 и выше;

11. гранд батманы (Grand battement) – махи выполняются боком или спиной к хореографическому станку, с максимальной амплитудой движения и акцентом в конце маха, сохраняя при этом равное положение таза и плеч;

12. выпад в положении одна нога на хореографическом станке (в сторону, назад) с выполнением полуприседаний (dem plié) и приседаний (grand plié). Выполняется лицом к опоре или за одну руку как самостоятельное движение, или в комбинации;

13. прыжки вверх по всем основным позициям ног (6,1,2,3,5).

Юноши выполняют отдельные элементы классического экзерсиса, например п.1,2,4,5,6,11,12.

Партерная хореография. Элементы партерной хореографии выполняются в положениях лежа (махи, поднятия туловища и ног, повороты) и сидя (варианты сгибания и разгибания стоп в сочетании с наклонами и поднятием ног, полушпагаты, шпагаты). В положении лежа на спине, на животе и на боку элементы партерной хореографии повторяют элементы классического экзерсиса. Для юношей рекомендуется так же использовать упражнения в упоре лежа и упоре лежа сзади, такие как: махи ногами в упоре лежа, в упоре лежа сзади. Упражнения партерной хореографии можно выполнять с использованием резинового амортизатора (эспадера).

Упражнения на середине

К упражнениям на середине относятся элементы:

- классического экзерсиса (перечисленные выше);
- свободной пластики;

- прыжки;
- равновесия;
- повороты.

Элементы свободной пластики (девушки). К элементам свободной пластики относят: основные позиции рук и их смена: подготовительная позиция, первая, вторая, третья позиции, а также гимнастические позиции (первая – вперед, вторая – в стороны, третья – вверх); волны и взмахи руками, волны туловищем и целостные волны всем телом (девушки).

Ходьба и бег (юноши и девушки):

- ходьба на носках во всех направлениях;
- шаги галопа;
- шаги польки;
- бег на носках с движениями руками.

Прыжки могут включать в себя:

Классические прыжки (юноши, девушки) с акцентированием внимания на полуприсед при начале прыжка и на приземлении:

- в I, II, III свободных позициях;
- прыжки со сменой позиций ног;
- перескоки с одной ноги на другую;
- прыжки согнув ноги вперед и сгибая ноги назад
- прыжки прогнувшись.

Широкие прыжки (девушки) рекомендуется выполнять на правую и левую ногу:

- прыжки в шпагат толчком двумя и приземлением на две.
- прыжки сиссон, сиссон в кольцо;
- прыжок касаясь («олень»);
- прыжки, согнувшись с прямыми ногами;
- прыжок со сменой прямых ног вперед, назад;
- прыжки шагом в шпагат, шагом с поворотом;
- прыжок шагом в кольцо;
- прыжок со сменой ног в шпагат, то же с поворотом;
- прыжок со сменой ног в кольцо;
- перекидной прыжок, то же с поворотом.

Прыжки (юноши)

- прыжки вверх с поворотом на 180°, 360°;

- прыжки, согнув ноги;
- прыжки согнувшись («щучкой»);
- прыжки ноги врозь толчком двух ног;
- варианты подскоков.

Повороты (девушки) рекомендуется выполнять в правую и левую сторону:

- шене с продвижением;
- повороты на одной – андедан;
- поворот махом ноги вперед («фуэтэ»), назад с удержанием равновесия после поворота;
- одноименные повороты на 180°, 360°, 720° и более. Свободная нога согнута в колене (passe);
- разноименные повороты на 180°, 360°, 720° и более. Свободная нога согнута в колене (passe);
- повороты с поднятой ногой вперед на 180°, 360°, 720° и более;
- повороты с поднятой ногой вперед с захватом на 180°, 360°, 720° и более;
- повороты в приседе на 180°, 360°, 720° и более.

Повороты (юноши) :

- повороты махом ноги вперед, назад (у опоры и на середине);
- повороты махом ноги вперед в выпад, назад в выпад;
- поворот махом ноги вперед, назад в падение лежа.

Равновесия (юноши):

- переднее равновесие («ласточка»);
- боковое равновесие у опоры и на середине;
- фронтальное равновесие с захватом.

Элементы историко-бытового и народного танца

Шаг галопа (девушки, юноши) выполняется вперед и в сторону, назад. В полете ноги соединить и выпрямить, носки оттянуты. Подводящим упражнением к шагу польки является переменный шаг. Состоит из 2-ух шагов: приставного шага и шага с той же ноги. Следующий переменный шаг выполняется с другой ноги. Шаги выполняются с носка.

Шаг польки. (девушки, юноши) Музыкальный размер 2/4, темп умеренно быстрый. Выполняется вперед, назад, в сторону с поворотом. Шаг польки в сторону можно выполнять с поворотами кругом,

поворот производится в подскоке в начале движения на счет «и». Шаг польки выполняют поочередно с правой и с левой ноги. Дополняют движения поворотом головы (при шаге с правой – направо, при шаге с левой – налево).

Вальсовый шаг (девушки) выполняют вперед, назад, в сторону и с поворотом.

Вальсовый шаг вперед выполняют тремя небольшими шагами. 1 – перекатный шаг правой 2 – шаг левой на носок 3 – шаг правой на носок. Далее выполнять с левой ноги. Шаги выполнять мягко, слитно, в медленном темпе, сохранять осанку. В дальнейшем можно добавить движения руками.

Элементы танца «ча-ча-ча» (девушки) – танец «ча-ча-ча» совмещает в себе элементы румбы и мамбо. Музыкальный размер этого танца 4/4. Темп 30-32 такта/мин. Характерными особенностями музыки ча-ча-ча является острота ритма, и четкое повторение 3-х долей ударной группы (1/2, 1/2, 1 удар). Выполняется в ритме «быстро, быстро, медленно». Шаги могут быть исполнены в любом направлении. Типичным движением этого танца является покачивание бедрами.

Элементы джазового танца (девушки). Элементы джазового танца позволяют вовлекать в движения все части тела. Рекомендуемые упражнения джазового танца для повышения подвижности в грудном отделе:

- Изолированные движения плечами: вверх-вниз – поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной.
- Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу.
- Изолированные движения тазом. Восьмерка тазом.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

5.1. Особенности специальной физической подготовки в спортивной гимнастике на учебно-тренировочном этапе

(А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин, 2012 г.

«Методика тестирования специальной физической
подготовленности гимнасток 9-11 лет и гимнастов 10-12 лет»).

Физическая подготовка (ФП) – специально организованный процесс развития и воспитания профессионально значимых для спортивной гимнастики психофизиологических способностей и качеств, необходимых для успешного овладения упражнениями гимнастического многоборья вообще и/или на отдельных видах многоборья, в частности.

На современном этапе развития спортивной гимнастики самой важной и актуальной задачей физической подготовки является не абстрактное повышение эффективности техники, а развитие двигательной функции гимнастов до такого уровня, который:

1) создает предпосылки и обеспечивает перспективу роста базовой сложности элементов, упражнений, связок, соединений и программ в целом, т.е. максимально способствует прогрессу оценки «D»;

2) гарантирует совершенствование исполнительского мастерства до образцового уровня, повышает стабильность и надежность выполнения элементов, соединений и упражнений в целом (прогресс оценки «E»).

Двигательные качества – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида двигательной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения, в их перечень входят пять основных

двигательных (физических) качеств (способностей): быстрота, выносливость, гибкость, координация и сила, также выделяют скоростную силу (СкС).

Быстрота (скоростные способности) – способность гимнаста(ки), обеспечивающая ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Выносливость – способность гимнаста(ки) к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности и качества исполнения.

Гибкость – способность гимнаста(ки) выполнять движения с максимальной амплитудой.

Координация – способность гимнаста(ки) дифференцировать движения в пространстве и времени.

Сила – это способность гимнаста(ки) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Скоростная сила (СкС) – это умение развивать максимальную силу за минимальный промежуток времени.

В теории и практики спортивной тренировки выделяют общую и специальную физическую подготовку (ОФП, СФП).

Общая физическая подготовка (ОФП) – целенаправленный процесс совершенствования физического состояния гимнаста(ки) средствами и методами физической культуры и спорта, восстановительной медицины, мануальной терапии и спортивного питания.

Специальная физическая подготовка (СФП) – избирательно направленный процесс воспитания и развития, значимых для спортивной гимнастики психофизических качеств и способностей, адекватное развитие функциональных свойств органов и систем организма, обеспечивающих успешное овладение конкретными упражнениями в многоборье или в отдельных видах.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является *комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы*, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особо возрастает значимость так называемой *базовой физической подготовки*, которая включает

в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности – прыжковая (толчковая), лодочная, вращательная (в том числе пируэтная), сюда же можно отнести доскоковую подготовку и др.

Прыжковая (толчковая) подготовка – направлена на повышение абсолютной и взрывной силы мышц ног, быстроту и точность движений. Включает в себя разнообразные прыжки, такие как в высоту, в длину, в глубину, через препятствия и т. д.

Лодочная подготовка – направлена на повышение силовых способностей мышц передней и задней поверхности тела, с целью формирования способности удерживать положение тела при выполнении гимнастических элементов и формирование навыка динамической осанки.

Вращательная подготовка – направлена на развитие и улучшение навыков вращения тела вокруг продольной и поперечной осей.

Доскоковая подготовка – направлена на формирование навыков приземления, выполненное статично, без лишних движений. Выполнение приземления связано координационной подготовленностью гимнастов.

5.2 Контроль физической подготовленности гимнастов и гимнасток на учебно-тренировочном этапе подготовки

Для оценки общей и специальной физической подготовленности используются ряд контрольных упражнений и норма их выполнения, представленные в данном разделе ниже. Требования к выполнению тестов и иллюстрация к ним представлены в методическом пособии «Методика тестирования специальной физической подготовленности гимнасток 9-11 лет и гимнастов 10-12 лет» (А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин, 2012 г.).

Основные задачи тестирования:

- 1) определить уровень развития специальных двигательных способностей и специальных физических качеств гимнасток и гимнастов;
- 2) оценить гармоничность развития их специальных двигательных способностей и специальных физических качеств.

Тестирование целесообразно начинать с предварительного анамнеза (опроса) – сбора общих сведений об участниках соревнований и антропометрических измерений.

С целью контроля физической подготовленности гимнастов и гимнасток тестирование должно проводиться минимум один раз в 6 месяцев. Тестирование может проводиться как на отдельном занятии, так и в условиях проведения соревнований по ОФП и СФП. Наиболее предпочтительней на данном этапе второй вариант, так как в условиях соревнований возможно добиться максимального проявления физических способностей и детально регламентировать прохождение контрольных тестов.

При проведении соревнований по ОФП и СФП рекомендуется выдерживать следующую последовательность тестов: упражнения, оценивающие скоростные и скоростно-силовые способности, упражнения, оценивающие силовые способности, упражнения, оценивающие проявление гибкости и заключительными использовать упражнения, отражающие проявление выносливости. В целях оптимизации процесса прохождения видов можно чередовать упраж-

нения силового характера и упражнения, отражающие проявление гибкости. Так же следует чередовать упражнения связанные с проявлением силовых способностей статического и динамического характера, а также пояса верхних и нижних конечностей.

При оценке выполненных тестов следует проводить перерасчет полученных результатов в баллы, с учетом сбавок за техническое исполнение. В представленных ниже примерах контрольных упражнений разработана шкала перевода результатов в баллы. Шкала позволяет дать гимнастам оптимальные ориентиры при исполнении тестов.

Баллы за выполненные тесты соответствуют следующим уровням физической подготовленности:

10-9.5 – превосходный уровень	7.9-7.0 – средний уровень
9.4-9.0 – высокий уровень	6.9-6.0 – ниже среднего
8.9-8.0 – выше среднего	<6.0 – низкий уровень

Таблица 5.1

Примеры контрольных упражнений и критерии оценки физической подготовленности гимнасток 7-12 лет

Тесты для контроля специальной физической подготовленности (СФП) гимнасток 7 лет																					
№	Упражнения	Баллы																			
		10	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5
Результаты																					
Скоростная сила																					
1	Бег 20 м (сек)	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0	6,1	6,3	6,4
2	Пазание по канату, без помощи ног 3м (сек)	8,5	8,8	9,1	9,4	9,7	10	10,3	10,6	10,9	11,2	11,5	11,8	12,1	12,4	12,7	13,0	13,3	13,6	13,9	14,3
3	Прыжок в длину с места (см)	185	180	175	170	165	160	158	156	154	150	148	146	144	142	140	138	136	134	132	130
2. Статическая и динамическая сила																					
4	Поднимание ног до касания рейки над головой в висе на гимнастической стенке (кол-во)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	
5	Высокий угол на бревне (сек)	30	27	25	23	20	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
6	Сидячие ноги врозь на бревне (кол-во) с учетом качества	3				2				1	-										
3. Гибкость																					
7	Три шпагата, мост, наклон вперед, ноги врозь 90°	0,0	0,1-	0,4-	0,6-	0,8-	1,1-	1,4-	1,7-	2,0-	2,3-	2,6-	2,9-	3,0-	3,3-	3,6-	3,9-	4,2-	4,4-	4,8-	5,1-
8	Удержание правой/левой, вперед, в сторону, назад (сбавки)	0,0	0,1-	0,4-	0,6-	0,8-	1,1-	1,4-	1,7-	2,0-	2,3-	2,6-	3,0-	3,3-	3,6-	3,9-	4,2-	4,4-	4,8-	5,1-	5,6-
4. Специальная выносливость																					
10	Стойка на руках на полу (сек)	30	27	25	22	20	18	15	12	10	8	5	3	0							
11	Челночный бег 60 сек (кол-во прямых ковра)	15	14,5	14	13,5	13	12,5	12	11,5	11	10,5	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5

Тесты для контроля специальной физической подготовленности (СФП) гимнасток 8 лет																					
№	Упражнения	Баллы																			
		Результаты																			
		10	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5
1. Скоростная сила																					
1	Бег 20 м (сек)	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,7
2	Лазание по канату, без помощи ног 3м (сек)	8,3	8,6	8,9	9,1	9,5	9,8	10,1	10,4	10,7	11,0	11,3	11,6	12,0	12,2	12,5	12,8	13,1	13,4	13,7	14,1
3	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	175	170	165	160	158	156	154	152	150	148	146	144	142	140	138	136	134
Статическая и динамическая сила																					
4	Высокий угол на бревне (сек)	40	38	36	31	30	25	24	19	18	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
5	Поднимание ног до касания рейки над головой в висе на гимнастической стенке (кол-во)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6	Спичаг ноги врозь на бревне (кол-во)	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	0
7	Отмах в стойку на руках на нижней жерди (кол-во)	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	0
3. Гибкость																					
8	Три шпагата, мост, наклон вперед ноги врозь 90°	0,0	0,1-0,3	0,4-0,5	0,6-0,7	0,8-1,0	1,1-1,3	1,4-1,5	1,6-1,7	1,8-2,0	2,1-2,3	2,4-2,9	3,0-3,2	3,3-3,5	3,6-3,8	3,9-4,1	4,2-4,4	4,5-4,7	4,8-5,0	5,1-5,3	5,4-5,6
9	Удержание правой/левой, вперед, в стойку, назад (сбавки)	0,0	0,1-0,3	0,4-0,5	0,6-0,7	0,8-1,0	1,1-1,3	1,4-1,5	1,6-1,7	1,8-2,0	2,1-2,3	2,4-2,9	3,0-3,2	3,3-3,5	3,6-3,8	3,9-4,1	4,2-4,4	4,5-4,7	4,8-5,0	5,1-5,3	5,4-5,6
4. Специальная выносливость																					
10	Подъем разгибом на нижней жерди (кол-во)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1										
11	Стойка на руках на полу (сек)	45	42	40	37	35	32	30	28	25	22	20	18	15	12	10	8	5	2	0	

Тесты для контроля специальной физической подготовленности (СФП) гимнасток 9 лет																					
№	Упражнения	Баллы																			
		Результаты																			
		10	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5
1. Скоростная сила																					
1	Бег 20 м (сек)	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	3,6
2	Лазание по канату, без помощи ног 3м (сек)	7,3	7,6	7,9	8,1	8,5	8,8	9,1	9,4	9,7	10,0	10,3	10,6	11,0	11,2	11,5	11,8	12,1	12,4	12,7	13,1
3	Прыжок в длину с места (см)	195	190	185	180	175	170	165	160	158	156	154	152	150	148	146	144	142	140	138	136
2. Статическая и динамическая сила																					
4	Высокий угол на бревне (сек)	40	37	36	31	30	25	24	19	18	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
5	Удержание горизонтального виса сзади, ноги врозь (90°) на жерди (сек)	10	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0
6	Удержание горизонтального виса спереди, ноги врозь (90°) на жерди (сек)	10	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0
7	Спичаг ноги вместе на стояках (кол-во)	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	0
8	Отмах в стойку на руках на нижней жерди (кол-во)	10	10	9	9	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	0
3. Гибкость																					
9	Три шпагата, мост, наклон вперед ног врозь 90°	0,0	0,1-0,3	0,4-0,5	0,6-0,7	0,8-1,0	1,1-1,3	1,4-1,5	1,6-1,7	1,8-2,0	2,1-2,3	2,4-2,9	3,0-3,2	3,3-3,5	3,6-3,8	3,9-4,1	4,2-4,4	4,5-4,7	4,8-5,0	5,1-5,3	5,4-5,6
10	Удержание правой/левой, вперед, в сторону, назад (сбавки)	0,0	0,1-0,3	0,4-0,5	0,6-0,7	0,8-1,0	1,1-1,3	1,4-1,5	1,6-1,7	1,8-2,0	2,1-2,3	2,4-2,9	3,0-3,2	3,3-3,5	3,6-3,8	3,9-4,1	4,2-4,4	4,5-4,7	4,8-5,0	5,1-5,3	5,4-5,6

4. Специальная выносливость																					
№	Упражнения	Баллы																			
		10	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5
Тесты для контроля специальной физической подготовленности (СФП) гимнасток 10 лет																					
1. Скоростная сила																					
1	Бег 20 м (сек)	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,6	4,7	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4	3,6
2	Лазание по канату, без помощи ног (сек)	6,5	6,8	7,1	7,4	7,7	8,0	8,3	8,6	8,9	9,2	9,5	9,8	10,1	10,4	10,7	11,0	11,3	11,6	11,9	12,3
3	Прыжок в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	158	156	154	152	150	148	146	144	142	140	138
2. Статическая и динамическая сила																					
4	Высокий угол на бревне (сек)	42	37	36	31	30	25	24	19	18	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
5	Удержание горизонтального виса сзади, ноги врозь (90°) на жерди (сек)	10	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0
6	Удержание горизонтального виса спереди, ноги врозь (90°) на жерди (сек)	10	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0
7	Сличаг ноги вместе на стойках (кол-во)	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1	
8	Подъем разгибанием в стойку на руках на нижней жерди (кол-во)	12		11		10		9		8		7		6		5		4		3	

3. Гибкость																				
9	Три шпагата, мост, наклон вперед ноги врозь 90°	0,0	0,1-0,3	0,4-0,5	0,6-0,7	0,8-1,0	1,1-1,3	1,4-1,5	1,6-1,7	1,8-2,0	2,1-2,3	2,4-2,9	3,0-3,2	3,3-3,5	3,6-3,8	3,9-4,1	4,2-4,4	4,5-4,7	4,8-5,1	5,4-5,6
10	Удержание правой/левой, вперед, в сторону, назад (сбавки)	0,0	0,1-0,3	0,4-0,5	0,6-0,7	0,8-1,0	1,1-1,3	1,4-1,5	1,6-1,7	1,8-2,0	2,1-2,3	2,4-2,9	3,0-3,2	3,3-3,5	3,6-3,8	3,9-4,1	4,2-4,4	4,5-4,7	4,8-5,1	5,4-5,6
4. Специальная выносливость																				
11	Подъем разгибом отмах в стойку на руках на нижней жерди (кол-во)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1							
12	Стойка на руках на полу (сек)	90	87	85	82	80	77	75	72	70	67	65	62	60	57	55	50	45	40	30
13	Челночный бег 90 сек (кол-во прямых ковров)	24	23,5	23	22,5	22	21,5	21	20,5	20	19,5	19	18,5	18	17,5	17	16,5	16	15,5	15
Тесты для контроля специальной физической подготовленности (СФП) гимнасток 11-12 лет																				
№	Упражнения	Баллы																		
		10	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0
Результаты																				
1. Скоростная сила																				
1	Бег 20 м (сек)	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5	5,1
2	Лазание по канату, без помощи ног (сек)	6,0	6,3	6,6	6,9	7,2	7,5	7,8	8,1	8,4	8,7	9,0	9,3	9,6	9,9	10,2	10,5	10,8	11,0	11,5
3	Прыжок в длину с места (см)	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	158	156	154	152	150	148	146	142
2. Статическая и динамическая сила																				
4	Высокий угол на бревне (сек)	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19	17	15	13	11	9
5	Удержание горизонтального виса сзади, ноги врозь (90°) на жерди (сек)	10	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0

5	Удержание горизонтального виса сзади, ноги врозь (90°) на жерди (сек)	10	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5
6	Удержание горизонтального виса спереди, ноги врозь (90°) на жерди (сек)	10	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0
7	Спица! ноги вместе на жерди (сек)	12		11		10		9		8		7		6		5		4	3	2	1
8	Отмах в стойку на руках на нижней жерди (кол-во)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1					
3. Гибкость																					
9	Три шпагата, мост, наклон вперед ноги врозь 90°	0,0	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2	1,4	1,6	1,8	2,0	2,2	2,4	2,6	2,8	3,0	3,2	3,4	3,6	3,8
10	Удержание правой/левой, вперед, в стойку, назад (сбавки)	0,0	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2	1,4	1,6	1,8	2,0	2,2	2,4	2,6	2,8	3,0	3,2	3,4	3,6	3,8
4. Специальная выносливость																					
11	Подъем разгибом отмах в стойку на руках (раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1					
12	Стойка на руках на полу (сек)	120	117	115	112	110	107	105	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40
13	Челночный бег 90 сек (кол-во прямых ковра)	26,5	26	25	24,5	24	23,5	23	22,5	22	21,5	21	20,5	20	19,5	19	18,5	18	17,5	17	16,5

Таблица 5.2

Примеры контрольных упражнений и критерии оценки физической подготовленности гимнастов 8-14 лет

Тесты для контроля специальной физической подготовленности (СФП) гимнастов 8 лет																					
№	Упражнения	Баллы																			
		Результаты																			
		1. Скоростная сила																			
1	Бег 20 м (сек)	3,60	3,65	3,70	3,75	3,80	3,85	3,90	3,95	4,00	4,05	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	4,60	4,70	4,80	4,90	5,00
2	Лазанье по канату без помощи ног, 4 м (сек)	8,0	8,4	8,8	9,2	9,5	9,9	10,3	10,7	11,1	11,5	11,9	12,3	12,7	13,1	13,5	13,9	14,3	14,7	15,1	15,5
3	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	175	170	165	160	158	156	154	152	150	148	146	144	142	140	138	136	134
2. Статическая и динамическая сила																					
4	Поднимание ног, на наклонной доске 20 раз (сек)	28,0	29,0	30,0	31,5	32,5	33,0	34,0	35,0		36,5	37,5	38,0	39,0	40,0	41,0	41,5	42,5		44,0	45,0
5	Горизонтальный упор с согнутыми ногами (Поллавок) – Отклонение от горизонта до 15° (сек)	50	47	45	42	40	37	35	33	30	27	25	23	20	17	15	12	10		5	0
6	Подтягивания на перекладине (кол-во)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5		4		3		2		1	0

7	Отжимания на брусьях из упора на руках (Облегченные) (кол-во)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5		4		3		2			1	0
8	Горизонтальный вис сзади на кольцах, ноги врозь 30° (сек)	30,0	28,5	27	25,5	24	22,5	21	19,5	18	16,5	15	13,5	12	10,5	9	7,5	6	4,5	3	2	
9	Полуприсяд на стоянках (кол-во)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	4		3		2		1	0	
10	Угол ноги вместе на стоянках (сек)	40	38,5	37	35,5	34	32,5	31	29,5	28	25,5	23	20,5	18	15,5	13	10,5	8	5,5	1	0	
3. Гибкость																						
11	Три шпагата, мост, наклон вперед ноги врозь 90°	0,0	0,4	0,8	1,2	1,4	1,6	1,8	2,0	2,3	2,5	2,8	3,0	3,3	3,6	3,8	4,1	4,4	4,7	5,0	5,2	
12	Удержание правой/левой, вперед, в сторону, назад (сбавки)	0,0	0,4	0,8	1,2	1,4	1,6	1,8	2,0	2,3	2,5	2,8	3,0	3,3	3,6	3,8	4,1	4,4	4,7	5,0	5,2	
4. Специальная выносливость																						
13	Стойка на руках на полу (сек)	60	55	50	45	40	37	35	32	30	27	25	23	20	17	15	13	10	7	5	3	
14	Круги на грибе (кол-во)	30	28	25	23	20	18	15	13	10	8	5	3	2	1							
15	Челночный бег 60 сек (кол-во прямых ковров)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1											

Тесты для контроля специальной физической подготовленности (СФП) гимнастов 9 лет																					
№	Упражнения	Баллы																			
		Результаты																			
		10	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5
1. Скоростная сила																					
1	Бег 20 м (сек)	3,50	3,55	3,60	3,65	3,70	3,75	3,80	3,85	3,90	3,95	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	4,60	4,70	4,80	4,90
2	Лазание по канату без помощи ног, 4 м (сек)	7,7	8,0	8,4	8,8	9,2	9,5	9,9	10,3	10,7	11,1	11,5	11,9	12,3	12,7	13,1	13,5	13,9	14,3	14,7	15,1
3	Прыжок в длину с места (см)	200	190	185	180	175	170	165	160	158	156	154	152	150	148	146	144	142	140	138	136
2. Статическая и динамическая сила																					
4	Поднимание ног, на наклонной доске (скамейке) 20 кол-во (сек)	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	33,5	34,5	35,5	36,0	37,0	38,0	38,5	39,5	40,0	41,0	42,0	42,5	43,5	45,0
5	Горизонтальный упор – Полугоризонт ноги врозь на полу (сек)	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	13,0	12,0	11,0	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
6	Подъем силой на кольцах (Облегченные) (кол-во)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	4	3	3	2	2	1	0	
7	Отжимания на брусьях (кол-во)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	4	3	3	2	2	1	0	
8	Горизонтальный вис сзади на кольцах, ноги врозь 15° (сек)	30,0	28,5	27	25,5	24	22,5	21	19,5	18	16,5	15	13,5	12	10,5	9	7,5	6	4,5	3	2

9	Спица на стоянках ноги врозь (кол-во)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
10	Угол ноги вме- сте на стоянках до 45° от верти- кали (сек)	40	38,5	37	35,5	34	32,5	31	29,5	28	25,5	23	20,5	18	15,5	13	10,5
3. Гибкость																	
11	Три шпагата, мост, наклон вперед ноги врозь 90°	0,0	0,4	0,8	1,2	1,4	1,6	1,8	2,0	2,3	2,5	2,8	3,0	3,3	3,6	3,8	4,1
12	Удержание пра- вой/левой, впе- ред, в сторону, назад (сбавки)	0,0	0,4	0,8	1,2	1,4	1,6	1,8	2,0	2,3	2,5	2,8	3,0	3,3	3,6	3,8	4,1
4. Специальная выносливость																	
13	Стойка на ру- ках на высоких брусках (сек)	60	55	50	45	40	37	9	32	30	6	25	20	17	15	12	10
14	Круги на гриб- ке (кол-во)	40	37	35	32	35	32	30	28	25	23	20	18	15	13	10	8
15	Челночный бег 60 сек (кол-во прямых ковра)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

№ Упражнения		Тесты для контроля специальной физической подготовленности (СФП) гимнастов 10 лет															
		Баллы															
		10	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5
1. Скоростная сила																	
1	Бег 20 м (сек)	3,40	3,45	3,50	3,55	3,60	3,65	3,70	3,75	3,80	3,85	3,90	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40
2	Лазанье по канату без по- мощи ног, 4 м (сек)	7,3	7,7	8,0	8,4	8,8	9,2	9,5	9,9	10,3	10,7	11,1	11,5	11,9	12,3	12,7	13,1
3	Прыжок в дли- ну с места (см)	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	158	156	154	152	150
2. Статическая и динамическая сила																	
4	Горизонталь- ный упор – По- лугоризонт ноги врозь (сек)	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	13,0	12,0	11,0	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0
5	Горизонталь- ный вис спере- ди на кольцах, ноги вместе до 45° (сек)	10	9		8			7		6		5		4		3	2
6	Горизонталь- ный вис сзади на кольцах, ноги вместе до 45° (сек)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
7	Спица ноги вместе на сто- ялках (кол-во)	10	9		8			7		6		5		4		3	2
8	Подъем силой в упор на кольцах (Облегченные)	15	14	13	12	11	10	10	9	8	7	6	5	4		3	2

9	Высокий угол ноги вместе на стоялках до 15° от вертикали (сек)	40	38,5	37	35,5	34	32,5	31	29,5	28	25,5	23	20,5	18	15,5	13	10,5	8	5,5	1	
3. Гибкость																					
10	Три шагага, мост, наклон вперед ноги врозь 90°	0,0	0,4	0,5	0,9	1,0	1,4	1,5	1,9	2,0	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	3,0	3,1	3,2	3,3	3,4
11	Три шагага, мост, наклон вперед ноги врозь 90°	0,0	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,2	3,5	3,7	4,0	4,3	4,5	4,7	5,0	5,3	5,5	5,7	6,0	6,5
4. Специальная выносливость																					
12	Крути двумя на теле коня без ручек (кол-во)	30	28	25	23	20	18	15	13	10	8	5	3	2	1						
13	Стойка на руках на стоялке (сек)	60	55	50	45	40	37	35	9	30	27	25	22	20	17	15	12	10	7	5	3
14	Челночный бег 90 сек (кол-во прямых ковра)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Тесты для контроля специальной физической подготовленности (СФИ) гимнастов 11 лет																					
№	Упражнения	Баллы										Результаты									
		10	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5
1. Скоростная сила																					
1	Бег 20 м (сек)	3,30	3,35	3,40	3,45	3,50	3,55	3,60	3,65	3,70	3,75	3,80	3,90	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	4,60	4,70
2	Лазанье по канату без помощи ног. 4 м (сек)	6,9	7,3	7,7	8,0	8,4	8,8	9,2	9,5	9,9	10,3	10,7	11,1	11,5	11,9	12,3	12,7	13,1	13,5	13,9	14,3
3	Прыжок в длину с места (см)	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	158	156	154	152	150	148	146
2. Статическая и динамическая сила																					
4	Горизонтальный упор – Горизонт до 30° (сек)	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	13,0	12,0	11,0	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
5	Горизонтальный вис сзади на кольцах, ноги вместе до 15°	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6	Горизонтальный вис спереди на кольцах, ноги вместе до 45° (сек)	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1	
7	Подъем силой на кольцах из виса (кол-во)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5		4		3		2		1	
8	Спинаги на кольцах вместе на стоянках (кол-во)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5		4		3		2		1	

9	Высокий угол ноги вместе на стоянках до 15° от вертикали (сек)	40	38,5	37	35,5	34	32,5	31	29,5	28	25,5	23	20,5	18	15,5	13	10,5	8	5,5	1	
3. Гибкость																					
10	Три шпагата, мост, наклон вперед ноги врозь 90°	0,0	0,4	0,7	0,9	1,0	1,4	1,5	1,9	2,0	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	3,0	3,1	3,2	3,3	3,4
11	Удержание пра- вой/левой впе- ред, в сторону, назад (сбавки)	0,0	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,2	3,5	3,7	4,0	4,3	4,5	4,7	5,0	5,3	5,5	5,7	6,0	6,5
4. Специальная выносливость																					
12	Стойка на руках на кольцах (сек)	40	38,5	37	35,5	34	32,5	31	29,5	28	25,5	23	20,5	18	15,5	13	10,5	8	5,5	1	0
13	Круги двумя на теле коня без ру- чек (кол-во)	40	37	35	32	35	32	30	28	25	23	20	18	15	13	10	8	5	3	2	1
14	Челночный бег 90 сек (кол-во прямых ковра)	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

Тесты для контроля специальной физической подготовленности (СФИ) гимнастов 12 лет																					
№	Упражнения	Баллы																			
		10	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5
		Результаты																			
1. Скоростная сила																					
1	Бег 20 м (сек)	3,25	3,30	3,35	3,40	3,45	3,50	3,55	3,60	3,65	3,70	3,75	3,85	3,95	4,05	4,15	4,25	4,35	4,45	4,55	4,65
2	Лазанье по канату без помощи ног, 4 м (сек)	6,5	6,9	7,3	7,7	8,0	8,4	8,8	9,2	9,5	9,9	10,3	10,7	11,1	11,5	11,9	12,3	12,7	13,1	13,5	13,9
3	Прыжок в длину с места (см)	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	158	156	154	152	150
2. Статическая и динамическая сила																					
4	Горизонтальный упор – Горизонт до 15° (сек)	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	13,0	12,0	11,0	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
5	Горизонтальный вис сзади на коль- цах, ноги вместе до 15° (сек)	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
6	Горизонтальный вис спереди на кольцах, ноги вместе до 45° (сек)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1					
7	Спицаг на стоял- ках ноги вместе (кол-во)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1					
8	Высокий угол ноги вместе на стоянках до 15° от вертикали (сек)	40	38,5	37	35,5	34	32,5	31	29,5	28	25,5	23	20,5	18	15,5	13	10,5	8	5,5	1	

9	Отжимания в стойке на руках на руках на стоялках (кол-во)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1										
10	Подъем силой на кольцах из виса (кол-во)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	4	3	2	1						
3. Гибкость																					
11	Три шпагата, мост, наклон вперед ноги врозь 90°	0,0	0,3	0,6	0,9	1,0	1,4	1,5	1,9	2,0	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	3,0	3,1	3,2	3,3	3,4
12	Удержание правой/левой вперед, в сторону, назад (сбавки)	0,0	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,2	3,5	3,7	4,0	4,3	4,5	4,7	5,0	5,3	5,5	5,7	6,0	6,5
4. Специальная выносливость																					
13	Стойка на руках на кольцах (сек)	40	38,5	37	35,5	34	32,5	31	29,5	28	25,5	23	20,5	18	15,5	13	10,5	8	5,5	1	
14	Крути двумя на теле коня с ручками (кол-во)	30	28	25	23	20	18	15	13	10	8	5	3	2	1						
15	Челночный бег 90 сек (кол-во прямых ковров)	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

Тесты для контроля специальной физической подготовленности (СФИ) гимнастов 13-14 лет																								
№	Упражнения	Баллы																						
		10	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5			
		Результаты																						
1. Скоростная сила																								
1	Бег 20 м (сек)	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,45	3,50	3,55	3,60	3,65	3,70	3,80	3,90	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	4,60			
2	Лазанье по канату без помощи ног в угле, 4 м (сек)	6,1	6,5	6,9	7,3	7,7	8,0	8,4	8,8	9,2	9,5	9,9	10,3	10,7	11,1	11,5	11,9	12,3	12,7	13,1	13,5			
3	Прыжок в длину с места (см)	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	158	156	154			
2. Статическая и динамическая сила																								
4	Горизонтальный упор – Горизонт до 15° (сек)	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	13,0	12,0	11,0	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0			
5	Подъем силой на кольцах из виса (кол-во)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4			3		2		1				
6	Горизонтальный вис сзади на кольцах, ноги вместе до 15° (сек)	30,0	28,5	27	25,5	24	22,5	21	19,5	18	16,5	15	13,5	12	10,5	9	7,5	6	4,5	3	2			
7	Горизонтальный вис спереди на кольцах, ноги вместе до 45° (сек)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			
8	Высокий угол ноги вместе на стоялках до 15° от вертикали (сек)	40	38,5	37	35,5	34	32,5	31	29,5	28	25,5	23	20,5	18	15,5	13	10,5	8	5,5	1				

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ НА УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

6.1 Программа комплексной оценки и контроля в рамках научно-методического обеспечения гимнастов

Спортивная гимнастика как сложнокоординационный вид спорта характеризуется разнообразием физических упражнений как динамического, так и статического характера. В построении тренировочного процесса важным составляющим звеном является достижение «модельных характеристик» на разных этапах подготовки. Невозможно построить тренировочный процесс без учёта модельных характеристик физической, функциональной, психологической подготовленности, морфологических особенностей спортсменов, систематизации требований, предъявляемых в различных гимнастических дисциплинах.

Таблица 6.1

**Программа этапных комплексных обследований (ЭКО)
спортивного резерва по спортивной гимнастике**

Направленность исследования	Вид исследования (содержание работы)	Используемая методика (аппаратура)	Регистрируемые показатели
1	2	3	4
Педагогический контроль	Определение уровня ОФП	Педагогическое тестирование. Сравнение результатов с модельными характеристиками	Уровень развития физических качеств по тестам
	Определение уровня СФП (начиная с этапа начальной специализации (с УТГ))	Контрольное тестирование в соответствии с планом подготовки на этапе. Статистическая обработка материалов	Уровень развития специальных физических качеств по тестам

Продолжение таблицы 6.1

	Оценка технической подготовленности	Системы видеорегистрации движений (биомеханических параметров техники выполнения упражнений). Визуальный метод контроля/экспертная оценка тренеров	Кинематические показатели (временные, пространственные и угловые характеристики фаз движения, линейные скорости звеньев тела, траектория общего центра масс тела спортсмена в различных фазах движения, количество и время выполнения комбинаций, высота полета; количество «связок»; количество элементов; коэффициенты трудности; стабильность; точность и качество выполнения базовых элементов, связок и комбинаций в целом)
Психологический контроль	Определение уровня развития психофизиологических характеристик и психомоторных способностей Определение личностных качеств	Аппаратно-программный комплекс «НС-ПсихоТест»	Психофизиологические качества. Простая зрительно-моторная реакция: скорость простой зрительно-моторной реакции; функциональный уровень системы; устойчивость реакции; уровень функциональных возможностей. Реакция различения: подвижность нервных процессов. Реакция на движущийся объект: уравновешенность нервных процессов. Реакция выбора: оценка подвижности нервных процессов
		Свойства темперамента по Г.Ю. Айзенку (1 раз в 3 года)	Тип темперамента. Экстраверсия. Нейротизм. Самокритичность
		Черты характера по Р. Кеттеллу (1 раз в 3 года)	Личностные качества. Соревновательные качества: склонность к соперничеству; интеллектуальность; добросовестность; новаторство; честность; смелость, решительность; чувствительность. Саморегуляция, тревожность: эмоциональная устойчивость; чувство вины; психическая напряженность. Самоконтроль: волевой самоконтроль

Продолжение таблицы 6.1

Психологический контроль	Определение психоэмоционального состояния Определение нейрофизиологических качеств	Восьмицветный тест Люшера	Психоэмоциональное состояние. Психическая работоспособность. Психовегетативный тонус. Ситуативная тревога. Суммарное отклонение от авторегенной нормы
		Экспресс-оценка эмоционального состояния по Киселеву	Самочувствие. Настроение. Взаимоотношение в коллективе. Удовлетворенность тренировочным процессом. Спортивные перспективы
		Стабилоанализатор компьютерный с биологической обратной связью «Стабилан-01»	Тест Ромберга, мишень, тест с эвольвентой, оценка латеральной асимметрии
Оценка морфологического статуса	Антропометрические измерения	Антропометрический инструментальный. Специальная компьютерная программа «Морфология»	Масса тела (кг), длина тела (см), масса костной ткани (кг, %), масса мышечной ткани (кг, %), масса жировой ткани (кг, %)
	Биоимпедансный анализ состава тела и баланса водных сред организма	Измерительный прибор ABC-1 «Медасс»	Индекс массы тела (кг/м), жировая масса (кг), тощая масса (кг), активная клеточная масса (кг, %), скелетно-мышечная масса (кг, %), удельный основной обмен (ккал/кг.м/сут), общая жидкость (кг), внеклеточная жидкость (кг)
Определение функционального резерва системы саморегуляции вегетативных функций	Оценка вариабельности сердечного ритма	Аппаратный комплекс «Поли-Спектр»	Показатели временного анализа: R-Rmin (мс), R-Rmax (мс), RRNN (мс), SDNN (мс), RMSSD (мс), pNN50 (%), CV (%). Показатели спектрального анализа: TP, VLF (%), LF (%), HF (%), LF/HF. Кардиоинтервалография: M (с), CK (с2), Mo (с), AMo (%), Me (с), BP (с), IBP (y.e.), ПАПР (y.e.), ВПР (y.e.), ИН (y.e.)

Электрофизиологическое исследование деятельности сердца	Электрокардиография (ЭКГ)	Аппаратный комплекс «Поли-Спектр»	Ритм, ЧСС (уд/мин), ось, интервал PQ (мс), комплекс QRS (мс), интервал QT (мс) и QT скорректированный (мс), нарушения ритма/проводимости, изменение сегмента ST и др.
Определение функции внешнего дыхания	Спирометрия	Спирограф МАС-1	Жизненная емкость легких, дыхательный объем, минутный объем дыхания, резервные объемы вдоха и выдоха, частота дыхания, ФЖЕЛ, ОФВ1, ОФВ1/ФЖЕЛ, индекс Тиффно, ПОС, МОС, СОС, МВЛ
Оценка общей работоспособности	Нагрузочное тестирование со ступенчато повышающейся нагрузкой	Комплексы для проведения стресс-тестов (беспроводная телеметрическая стресс-система с беговой дорожкой, комплекс для проведения нагрузочного тестирования с велоэргометром)	Для оценки уровня общей физической работоспособности анализируются следующие показатели: время работы, объем выполненной работы (кгм), мощность на уровне АэП, АП, максимально достигнутая мощность нагрузки, артериальное давление (мм. рт. ст.) и частота сердечных сокращений (уд/мин) на каждой ступени теста, на высоте физической нагрузки и в периоде восстановления, оценка изменений на ЭКГ, измерение артериального давления на ступенях нагрузки и в восстановительный период
Оценка плотности костной ткани	Денситометрия с получением данных о состоянии костной ткани	Аппарат ALOKA	SOS – средняя скорость ультразвука в пяточной кости; TI – индекс передачи ультразвука; OSI – костный ультразвуковой индекс пяточной кости; T-балл – результат сравнения плотности костной ткани спортсмена в сравнении с эталонным показателем; Z-балл – результат сравнения плотности костной массы пациента со средним показателем его возрастной группы
Оценка аэробной выносливости, функционального состояния в ходе выполнения дозированной нагрузки	Биохимический анализ крови	Биохимические анализаторы	Работоспособность максимальная, АП, ПАНО, МПК, время выполнения нагрузки, реакция организма на нагрузку по показателям лактата и ЧСС, скорость восстановления. Оценка срочного восстановления организма

**Программа текущих обследований (ТО)
и оперативного контроля (ОК) спортивного резерва
по спортивной гимнастике**

Направленность исследования	Вид исследования (содержание работы)	Используемая методика (аппаратура)	Регистрируемые показатели
1	2	3	4
Оценка хода тренировочного процесса	Контроль за выполнением тренировочных нагрузок	Компьютер, программное обеспечение	Продолжительность и величина нагрузки (объем и интенсивность). Соответствие планов подготовки выполняемым нагрузкам
Контроль за техникой подготовленности	Определение кинематических показателей	Видеоанализ биомеханических параметров и показателей	Временные, пространственные и угловые характеристики фаз движения, линейные скорости звеньев тела, траектория общего центра масс тела спортсмена в различных фазах движения, количество и время выполнения комбинаций, высота полета; количество «связок»; количество элементов; коэффициенты трудности; стабильность; точность и качество выполнения базовых элементов, связок и комбинаций в целом
Выполнение и коррекция программы подготовки, анализ выполненных нагрузок	Педагогический анализ с использованием статистических методов исследования	Компьютерные программы анализа	Анализ динамики тренировочного процесса. Текущая оценка развития динамики тренированности

Продолжение таблицы 6.2

Психологический контроль	Оценка психофизиологических качеств	Аппаратно-программный комплекс «НС-ПсихоТест»	Простая зрительно-моторная реакция: скорость простой зрительно-моторной реакции; функциональный уровень системы; устойчивость реакции; уровень функциональных возможностей. Реакция различения: подвижность нервных процессов. Реакция на движущийся объект: уравновешенность нервных процессов. Реакция выбора: оценка подвижности нервных процессов. Теппинг-тест: сила нервных процессов. Оценка внимания: концентрация внимания; устойчивость внимания. Помехоустойчивость: характеристика внимания под воздействием посторонних помех
	Оценка психоэмоционального состояния	Восьмицветный тест Люшера	Психическая работоспособность. Психовегетативный тонус. Ситуативная тревога. Суммарное отклонение от аутогенной нормы
Динамика компонентов массы тела в процессе подготовки	Антропометрические измерения	Антропометрический инструментальный. Специальная компьютерная программа «Морфология»	Масса тела (кг), длина тела (см), масса костной ткани (кг, %), масса мышечной ткани (кг, %), масса жировой ткани (кг, %)
Динамика компонентов массы тела в процессе подготовки	Биоимпедансный анализ состава тела и баланса водных сред организма	Измерительный прибор ABC-1 «Медасс»	Индекс массы тела (кг/м), жировая масса (кг), тощая масса (кг), активная клеточная масса (кг, %), скелетно-мышечная масса (кг, %), удельный основной обмен (ккал/кв.м/сут), общая жидкость (кг), внеклеточная жидкость (кг)
Электрофизиологическое исследование деятельности сердца	Электрокардиография (ЭКГ)	Аппаратный комплекс «Поли-Спектр»	Ритм (синусовый, несинусовый), ЧСС (уд/мин), ось, интервал PQ (мс), комплекс QRS (мс), интервал QT (мс) и QT скорректированный (мс), нарушения ритма/проводимости, изменение сегмента ST и др.

Продолжение таблицы 6.2

Оценка вегетативного обеспечения организма спортсменов	Оценка вариабельности сердечного ритма	Аппаратный комплекс «Поли-Спектр»	Показатели временного анализа: R-Rmin (мс), R-Rmax (мс), RRNN (мс), SDNN (мс), RMSSD (мс), pNN50 (%), CV (%). Показатели спектрального анализа: TP, VLF (%), LF (%), HF (%), LF/HF. Кардиоинтервалография: M (с), CK (с2), Mo (с), AMo (%), Me (с), BP (с), ИБР (у.е.), ПАПР (у.е.), ВПР (у.е.), ИН (у.е.)
Оценка переносимости тренировочных нагрузок	Биохимический и общий анализ крови, математический анализ ритма сердца	Биохимическая аппаратура, спорт-тестеры, компьютер	Биохимические и гематологические показатели крови. Показатели ЧСС

Таблица 6.3

**Программа исследований соревновательной деятельности
спортивного резерва по спортивной гимнастике**

Направленность исследования	Вид исследования	Используемые методики	Изучаемые показатели
1	2	3	4
Оценка соревновательного результата	Педагогические наблюдения. Сравнение соревновательного результата с планируемым	Изучение протоколов и результатов соревнований	Оценки, показанные в результате выполнения программы в многоборье и на отдельных снарядах
Техническая подготовленность	Оценка и анализ технической подготовленности	Видеоанализ биомеханических параметров и показателей. Визуальный метод контроля / экспертная оценка тренеров	Временные, пространственные и угловые характеристики, линейные скорости звеньев тела; траектория общего центра масс тела спортсмена в различных фазах движения; количество и время выполнения комбинаций; высота полета; количество «связок», элементов, коэффициенты трудности; стабильность, точность и качество выполнения базовых элементов, связок и комбинаций в целом
Заключение по соревновательной деятельности. Коррекция программы подготовки, заключения о готовности перед соревнованиями		Педагогические наблюдения	Развернутый анализ соревновательной деятельности в сравнении с победителями и основными соперниками; с запланированными и показанными ранее результатами

**6.2. Программа этапных
комплексных обследований (ЭКО) спортивного резерва
в спортивной гимнастике**

Один из методов оценки функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) является простая зрительная моторная реакция (ПЗМР). В основе данного теста оценки функционального состояния лежит анализ уровня и стабильности сенсомоторных реакций человека в ответ на световые раздражители. Анализируются: максимальная, минимальная и средняя величины, где превышение нормы свидетельствует о дезадаптации гимнастов и перетренированности спортсмена. Значения меньше нормы для данного этапа подготовки спортсменов свидетельствует о неэффективной тренировки и тренеру следует пересмотреть тренировочную нагрузку для данного спортсмена.

Психофизиологический тест реакции на движущийся объект (РДО). Тест РДО предназначен для изучения сложной пространственно-временной реакции человека на сигнал (объект). Время РДО зависит от характеристик процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Положительное значение показателя времени ошибочного реагирования с учетом знака и большое число запаздывающих реагирований указывают на преобладание тормозных процессов.

Отрицательное значение показателя времени ошибочного реагирования с учетом знака и большое количество упреждающих реагирований указывают на преобладание возбуждательных процессов. Высокий коэффициент точности или нулевое значение показателя времени ошибочного реагирования с учетом знака при относительном равенстве упреждающих и запаздывающих реакций является проявлением уравновешенности нервных процессов (Таблица 6.4).

Таблица 6.4

**Модельные характеристики и оценочные шкалы
психофизиологических качеств представителей спортивной
гимнастики (девушки)**

Психофизиологические показатели	$\bar{X}$	σ	Оценочная шкала		
			высо- кая	средняя	низкая
1	2	3	4	5	6
Девушки					
ПЗМР простая зрительно-моторная реакция (ср. вр., мс)	238,3	27,1	<211,2	211,2–265,2	>265,2
Функциональный уровень системы	4,5	0,6	>5,1	3,9–5,1	<3,9
Устойчивость реакции	2,0	0,8	>2,8	1,2–2,8	<1,2
Уровень функциональных возможностей	3,5	0,9	>4,4	2,6–4,4	<2,6
Реакция различения (ср. вр, мс)	300,1	48,1	<252	252–348,2	>348,2
Кол-во ошибок	2,9	2,0	0	0–5	>5
РДО реакция на движущийся объект (число точных реакций, %)	45,4	18,2	>63,6	27,2–63,6	<27,2
РДО (число опережений, %)	27,9	15,2	<12,7	12,7–43,1	>43,1
РДО (число запаздываний, %)	24,7	11,8	<12,9	12,9–36,5	>36,5
Оценка внимания (ср. вр, мс.)	334,4	38,4	<296	296–372,8	>372,8
Устойчивость внимания	1,0	0,1	<0,9	0,9–1,1	>1,1
Концентрация внимания	1,0	0,1	<0,9	0,9–1,1	>1,1
Помехоустойчивость (ср. вр., мс)	395	42,4	<352,6	352,6–437,4	>437,4
Функциональный уровень системы	3,6	0,6	>4,2	3,0–4,2	<3,0
Устойчивость реакции	1,3	0,6	>1,9	0,7–1,9	<0,7
Уровень функциональных возможностей	2,3	0,7	>3	1,6–3	<1,6

Важным методом оценки функционального состояния является стабиллографическая оценка точности движений. Способность поддерживать необходимую динамическую позу во время перемещения спортсмена является важнейшим условием совершенствования спортивной техники. В связи с тем, что гимнастика является сложнокоординационным видом спорта, постуральная устойчивость играет важную роль в оценке функционального состояния гимнастов. Постуральная устойчивость – это способность контролировать

центр массы тела относительно основания опоры. Одним из распространенных методов является проба Ромберга, которая позволяет оценить качество координации вертикального положения тела при стоянии в сложной позе с помощью депривации зрительного анализатора (открытые и закрытые глаза).

Тест «Эвольвента» является методикой, позволяющей оценить качество следящего движения. Исследуемый должен удерживать свой маркер на маркере, задающем эвольвенту. Чем больше ошибок, тем ниже точность способности управлять движениями.

Еще одним из методов оценки произвольного постурального контроля является тест «Мишень» – способность произвольно удерживать положение тела не смещая центр масс от идеального значения. Тест «Мишень» проводится в один этап со зрительной обратной связью. Исследуемый, стоящий на платформе, должен отклонением тела удерживать маркер в центре мишени при большом масштабе отображения.

– Площади доверительного эллипса (ПДЭ). Это основная часть площади, занимаемой статокинезиграммой, которая характеризует рабочую поверхность площади опоры человека. Увеличение площади говорит об ухудшении устойчивости, а уменьшение – об улучшении;

– Качество функции равновесия (КФР). Представляет собой математический анализ векторов смещения ОЦМ относительно осей координат. Полученный коэффициент выражается в процентах. Выбор данного параметра не случаен, так как он является самым стабильным показателем. Чем выше значение параметра, тем лучше устойчивость (Таблица 6.5, 6,6).

Таблица 6.5

**Модельные характеристики и оценочные шкалы
нейрофизиологических качеств представителей резерва
по спортивной гимнастике (юноши)**

Психофизиологические показатели		X	σ	Оценочная шкала		
				высокая	средняя	низкая
1		2	3	4	5	6
Тест Ромберга						
Качество функции равновесия, %	о.гл.	87,41	2,24	>89,65	85,17–89,65	<85,17
	з.гл.	81,4	3,63	>85,03	77,77–85,03	<77,77
Ср.Р., мм	о.гл.	3,63	0,41	<3,22	3,22–4,04	>4,04
	з.гл.	4,13	0,94	<3,19	3,19–5,07	>5,07
Площадь доверительного эллипса, мм2	о.гл.	107,35	31,46	<75,89	75,89–138,81	>138,81
	з.гл.	130,55	59,49	<71,06	71,06–190,04	>190,04
Тест с Эвольвентой						
Качество функции равновесия, %		29,96	5,05	>35,01	24,91–35,01	<24,91
Ср.Р., мм		21,75	1,37	<20,38	20,38–23,12	>23,12
Площадь доверительного эллипса, мм2		4256,5	442,58	<3813,92	3813,92–4699,08	>4699,08
Тест Мишень						
Качество функции равновесия, %		77,4	8,88	>86,28	68,52–86,28	<68,52
Ср.Р., мм		3,11	1,2	<1,91	1,91–4,31	>4,31
Площадь доверительного эллипса, мм2		99,02	69,79	<29,23	29,23–168,81	>168,81

Таблица 6.6

**Модельные характеристики и оценочные шкалы
нейрофизиологических качеств представителей резерва
по спортивной гимнастике (девушки)**

Психофизиологические показатели		X	σ	Оценочная шкала		
				высокая	средняя	низкая
1		2	3	4	5	6
Тест Ромберга						
КФР, %	о.гл.	89,41	4,58	>93,99	84,83–93,99	<84,83
	з.гл.	74,61	10,7	>85,31	63,91–85,31	<63,91
Ср.Р., мм	о.гл.	2,69	0,43	<2,26	2,26–3,12	>3,12
	з.гл.	4,55	0,84	<3,71	3,71–5,39	>5,39
ПДЭ, мм2	о.гл.	62,32	19,82	<42,5	42,5–82,14	>82,14
	з.гл.	160,03	40,99	<119,04	119,04–201,02	>201,02
Тест с Эвольвентой						
КФР, %		35,84	4,16	>40	31,68–40	<31,68
Ср.Р., мм		20,89	1,37	<19,52	19,52–22,26	>22,26
ПДЭ, мм2		3786,07	521,5	<3264,57	3264,57–4307,57	>4307,57
Тест Мишень						
КФР, %		74,31	12,01	>86,32	62,3–86,32	<62,3
Ср.Р., мм		2,98	0,48	<2,5	2,5–3,46	>3,46
ПДЭ, мм2		81,76	26,52	<55,24	55,24–108,28	>108,28

Многочисленные исследования показывают, что основные антропометрические размеры и их соотношение, компоненты состава тела и соматотип являются предпочтительными характеристиками высококвалифицированного спортсмена. Спортсменам свойственно определенное сочетание телосложения морфологических показателей, дающее им преимущество, связанное с успехом в данном виде спорта. Считается, что рост, масса тела, процент жировой ткани и костная масса, как пассивные компоненты опорно-двигательного аппарата, являются главными показателями, которые при соблюдении норм будут облегчать работу опорно-двигательного аппарата, а превышение размеров может препятствовать движению, в том числе выполнению сложных двигательных элементов. Дисбаланс морфологических показателей состава тела может быть компенсирован преобладанием мышечной массы генерирующей движения, которая связана с выполнением сложно-координационных элементов (табл. 6.7, 6.8).

Таблица 6.7

**Модельные характеристики
морфологических показателей юных представительниц
по спортивной гимнастике 11–12 лет (девушки)**

Показатель	$\bar{X}$	σ	S_x
Масса тела, кг	30,88	1,42	0,54
Длина тела, см	137,36	3,10	1,17
Обхват груди в спокойном состоянии, см	69,60	2,99	1,13
Обхват груди при вдохе, см	73,51	3,00	1,13
Обхват груди при выдохе, см	67,07	2,19	0,83
Кистевая динамометрия л.к., кг	15,29	7,36	2,78
Кистевая динамометрия п.к., кг	16,00	7,51	2,84
Масса костной ткани, %	18,64	1,03	0,39
Масса мышечной ткани, кг	14,25	0,65	0,25
Масса мышечной ткани, %	46,16	1,50	0,57
Масса жировой ткани, кг	3,97	0,65	0,24
Масса жировой ткани, %	12,86	1,89	0,71

Таблица 6.8

**Модельные характеристики морфологических показателей
юных представительниц по спортивной гимнастике 13–14 лет
(девушки)**

Показатель	$\bar{X}$	σ	S_x
Масса тела, кг	41,35	6,06	1,13
Длина тела, см	149,36	6,52	1,21
Обхват груди в спокойном состоянии, см	77,27	4,64	0,86
Обхват груди при вдохе, см	80,91	4,88	0,91
Обхват груди при выдохе, см	75,15	4,46	0,83
Кистевая динамометрия л.к., кг	18,07	7,69	1,43
Кистевая динамометрия п.к., кг	20,48	8,51	1,58
Масса костной ткани, кг	7,02	0,77	0,14
Масса костной ткани, %	17,11	1,35	0,25
Масса мышечной ткани, кг	19,27	2,85	0,53
Масса мышечной ткани, %	46,65	2,97	0,55
Масса жировой ткани, кг	7,16	3,08	0,57
Масса жировой ткани, %	16,96	5,72	1,06

Другим важным показателем функционального состояния спортсменов является оценка возможности дыхательной системы, которая оценивается различными показателями. Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) — максимальный объем воздуха, который можно выдохнуть

после максимального вдоха (или, наоборот вдохнуть после максимального выдоха). Включает в себя дыхательный объем, резервный объем вдоха, резервный объем выдоха. Максимальная объёмная скорость выдоха (МОС) — объёмная скорость воздушного потока в момент выдоха 25, 50 или 75% форсированной жизненной ёмкости лёгких. Пиковая объёмная скорость выдоха (ПОС) — максимальная скорость воздушного потока при форсированном выдохе. Возраст, пол, рост, вес, размер и гибкость грудной клетки, мышечная сила и физическая подготовка являются факторами, которые по отдельности или вместе могут влиять на жизненную емкость. Чем выше рост человека, тем больше его легкие и протяженность дыхательных путей и, следовательно, максимальная экспираторная скорость. У женщин объем легких меньше, чем у мужчин такого же роста и возраста. С возрастом эластичность легочной ткани снижается, в результате чего снижаются объем и скорости выдоха. Вместе с тем следует принимать во внимание и индивидуальные вариации нормы (Табл. 6.9, 6.10, 6.11, 6.12).

Таблица 6.9

**Оценочные шкалы функции внешнего дыхания
представителей по спортивной гимнастике (юноши)**

Показатель	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
ЖЕЛ, л	<2,93	2,93–3,7	3,71–4,77	4,78–5,55	>5,55
ЖЕЛ, %	<80,17	80,17–91,8	91,81–107,72	107,73–119,35	>119,35
ПОС, л/с	<4,56	4,56–6,51	6,52–9,18	9,19–11,12	>11,12
ПОС, %	<58,29	58,29–82,34	82,35–115,23	115,24–139,28	>139,28
МОС 25, л/с	<4,13	4,13–5,86	5,87–8,23	8,24–9,95	>9,95
МОС 25, %	<64,98	64,98–84,71	84,72–111,7	111,71–131,43	>131,43
МОС 50, л/с	<3,36	3,36–4,49	4,5–6,05	6,06–7,18	>7,18
МОС 50, %	<73,83	73,83–91,88	91,89–116,56	116,57–134,6	>134,6
МОС 75, л/с	<1,34	1,34–2,21	2,22–3,42	3,43–4,29	>4,29
МОС 75, %	<60,98	60,98–92,68	92,69–136,03	136,04–167,72	>167,72
МВЛ, л/мин	<71,17	71,17–103,61	103,62–147,96	147,97–180,39	>180,39
МВЛ, %	<80,56	80,56–103,14	103,15–134,03	134,04–156,61	>156,61

Таблица 6.10

**Оценочные шкалы функции внешнего дыхания
представителей по спортивной гимнастике (девушки)**

Показатель	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
ЖЕЛ, л	<1,59	1,59–2,22	2,23–3,09	3,10–3,72	>3,72
ЖЕЛ, %	<73,04	73,04–89,08	89,09–111,03	111,04–127,07	>127,07
ПОС, л/с	<2,85	2,85–4,17	4,18–5,98	5,99–7,30	>7,30
ПОС, %	<45,62	45,62–85,85	85,86–140,87	140,88–181,11	>181,11
МОС 25, л/с	<2,72	2,72–3,91	3,92–5,55	5,56–6,74	>6,74
МОС 25, %	<61,13	61,13–80,88	80,89–107,89	107,9–127,64	>127,64
МОС 50, л/с	<2,05	2,05–3,04	3,05–4,4	4,41–5,39	>5,39
МОС 50, %	<63,66	63,66–89,28	89,29–124,34	124,35–149,97	>149,97
МОС 75, л/с	<1,00	1,00–1,64	1,65–2,52	2,53–3,16	>3,16
МОС 75, %	<55,69	55,69–90,99	91–139,27	139,28–174,58	>174,58
МВЛ, л/мин	<47,92	47,92–65,98	65,99–90,69	90,7–108,75	>108,75
МВЛ, %	<78,24	78,24–94,93	94,94–117,77	117,78–134,47	>134,47

Таблица 6.11

**Модельные характеристики функции внешнего дыхания
представителей по спортивной гимнастике (юноши)**

Показатель	$\bar{X} \pm \sigma$
Жизненная емкость легких, л	4,24±0,79
Жизненная емкость легких, %	99,77±11,87
Пиковая объемная скорость выдоха, л/с	7,85±1,99
Пиковая объемная скорость выдоха, %	98,79±24,54
Максимальная объемная скорость выдоха 25, л/с	7,05±1,76
Максимальная объемная скорость выдоха 25, %	98,21±20,13
Максимальная объемная скорость выдоха 50, л/с	5,28±1,15
Максимальная объемная скорость выдоха 50, %	104,22±18,41
Максимальная объемная скорость выдоха 75, л/с	2,82±0,89
Максимальная объемная скорость выдоха 75, %	114,36±32,34
Максимальная вентиляция легких, л/мин	125,79±33,09
Максимальная вентиляция легких, %	118,59±23,04

Таблица 6.12

**Модельные характеристики функции внешнего дыхания
представителей по спортивной гимнастике (девушки)**

Показатель	$\bar{X} \pm \sigma$
Жизненная емкость легких, л	2,66±0,64
Жизненная емкость легких, %	100,06±16,37
Пиковая объемная скорость выдоха, л/с	5,08±1,34
Пиковая объемная скорость выдоха, %	113,37±41,05
Максимальная объемная скорость выдоха 25, л/с	4,74±1,22
Максимальная объемная скорость выдоха 25, %	94,39±20,15
Максимальная объемная скорость выдоха 50, л/с	3,72±1,01
Максимальная объемная скорость выдоха 50, %	106,82±26,15
Максимальная объемная скорость выдоха 75, л/с	2,09±0,65
Максимальная объемная скорость выдоха 75, %	115,14±36,02
Максимальная вентиляция легких, л/мин	78,34±18,43
Максимальная вентиляция легких, %	106,36±17,04

Таблица 6.13

**Среднегрупповые характеристики и модельные показатели
мощности нагрузки в различных зонах энергообеспечения,
уровня лактата, максимальной величины нагрузки и ЧСС
макс. при выполнении велоэргометрической нагрузки у
спортивного резерва гимнастов в возрасте 13–15 лет**

Изучаемые показатели	Статистические показатели				Модельные характеристики	
	$\bar{X}$	σ	Мин.	Макс.	Нижний предел	Верхний предел
Юноши 13–15 лет						
АП ($\text{La}=2$ ммоль/л)	109,6	32,18	88,03	131,15	131,16	163,34
АнП ($\text{La}=4$ ммоль/л)	144,27	15,32	134,0	154,53	154,33	169,86
А смеш. ($\text{La}=6$ ммоль/л)	161,07	14,17	151,58	170,60	170,56	184,73
А макс.	170,0	16,87	158,70	181,30	181,3	198,17
Лактат макс., ммоль/л	8,40	3,00	6,40	10,40	10,41	13,41
ЧСС макс., уд/мин	170,00	12,00	162,00	178,00	178,04	190,04
Девушки 13–15 лет						
АП ($\text{La}=2$ ммоль/л)	108,82	9,85	102,2	115,42	115,42	125,27
АнП ($\text{La}=4$ ммоль/л)	132,85	13,0	124,13	141,57	141,53	154,56
А смеш. ($\text{La}=6$ ммоль/л)	147,3	15,05	138,72	157,37	157,38	172,43
А макс.	151,25	15,72	140,72	161,78	161,78	177,5
Лактат макс., ммоль/л	7,60	2,60	5,80	9,40	9,34	11,94

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ ГИМНАСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

7.1. Использование средств восстановления в системе спортивной тренировки

Спортсмены в течение весьма продолжительных периодов тренируются почти на пределе своих функциональных возможностей, балансируя между столь желанной высшей спортивной формой и опасностью перенапряжения систем организма и возникновения патологических явлений, вызванных большой нагрузкой. В связи с этим первостепенное значение для тренера имеет активное воздействие на процессы восстановления после физических нагрузок путём естественного их стимулирования.

Восстановление – неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки спортсменов – важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки, достижения высокого уровня подготовленности. По мнению специалистов, создание адекватных условий для протекания восстановительных и специальных адаптационных процессов может осуществляться в двух направлениях:

- оптимизации планирования учебно-тренировочного процесса;
- направленно-целевом применении средств восстановления работоспособности.

В спортивной практике различают два наиболее важных направления использования восстановительных средств:

1. использование восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на процессы восстановления не только после выступления спортсмена, но и в процессе их проведения, перед началом следующего круга соревнований;
2. использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе. При этом следует учитывать, что восста-

новительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

В практике наиболее часто используется деление восстановительных средств на три основные группы, комплексное использование которых и составляет систему восстановления:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Педагогические средства можно считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективные медико-биологические и психологические не применяли, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки. Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- введение восстановительных микроциклов;
- использование тренировки в среднегорье и высокогорье;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия – создание эмоционального фона тренировки;
- общая и специальная разминка, и заключительная часть занятий;
- использование активного отдыха и расслабления.

При построении программ тренировочных занятий заслуживает внимания организация подготовительной и заключительной частей. Рациональное построение первой части занятия, способствуя более эффективному вработыванию, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части, обеспечивает условия для эффективного восстановления как во время выполнения упражнений, так и

в паузах между ними. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки острого утомления. Правильный подбор упражнений и методов их использования в основной части обеспечивает должный уровень работоспособности и эмоционального состояния спортсменов, эффективное протекание процессов восстановления при выполнении тренировочных программ. При этом, интенсивность работы при выполнении упражнений восстановительного характера не должна быть низкой. Оптимальная интенсивность работы должна соответствовать 50–60 % $\text{VO}_2 \text{ max}$, что обеспечивает интенсивное периферическое кровоснабжение, способствующее быстрейшему удалению из мышц и крови продуктов метаболизма.

В спортивной тренировке помимо педагогических широко используются и **медико-биологические средства** восстановления, к числу которых относятся: рациональное и сбалансированное питание, фармакологические препараты (кроме запрещённых) и витамины, физио- и гидропроцедуры, различные виды массажа, приём белковых препаратов, спортивных напитков, использование бальнеотерапии, локального отрицательного давления (ЛОД, баровоздействие), бани-сауны, оксигенотерапии, кислородных коктейлей, адаптогенов и препаратов, влияющих на энергетические процессы, электростимуляции, аэризации и др. Действие этих средств направлено на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, восстановление витаминного баланса, микроэлементов, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментной и иммунной активности и тем самым не только облегчение естественного течения процессов восстановления, но и повышение защитных сил организма, его устойчивости по отношению к действию различных неблагоприятных и стрессовых факторов.

Медико-биологические средства восстановления нужно рассматривать в двух аспектах:

- восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса;
- восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения и т.е.

На спортивную работоспособность влияют также климатические и погодные условия, состояние спортивных сооружений и одежды,

суточный режим и закаленность организма, способность противостоять микроорганизмам, пища и организация питания, а также многие другие условия и факторы. Тактика использования гигиенических средств восстановления основана на общебиологических законах развития защитных реакций организма спортсмена в процессе спортивной работы (текущее восстановление), сразу после её прекращения (срочное восстановление) и в ближайшее время после неё (отставленное восстановление).

Большое значение имеет соблюдение гигиенического режима дня, последовательное осуществление различных мероприятий (сон, питание, спортивные занятия).

В большинстве случаев наибольшая активность биологических процессов и наивысшая работоспособность спортсменов приходится на 10-13 и 17-20 часов. Оказалось, что характер периодических изменений двигательной функции однотипен на протяжении всей недели. Отмечено, что строгое соблюдение распорядка дня обеспечивает нормальный дневной и ночной отдых, своевременную подготовку органов пищеварения к приёму и освоению пищи, высокую работоспособность в определенное время.

Нарушения сна (медленное засыпание, беспокойный сон, бессонница) неблагоприятно влияют на психику спортсмена, приводят к замедлению восстановительных процессов и снижению качества адаптационных реакций. Для профилактики нарушений сна, что особенно актуально для периодов напряженной подготовки и соревнований, необходимо строго соблюдать распорядок дня, уделяя особое внимание стабильному времени подъема и отхода ко сну, составу пищевых продуктов, принимаемых во время ужина, применению перед сном различных успокаивающих средств – прогулки, водные процедуры, музыка, психорегулирующие воздействия и др. В тоже время, употребление продуктов питания с высоким гликемическим индексом за 4 ч до сна приводит к значительно более быстрому засыпанию и качественному сну. Улучшению сна способствует также потребление молока, рыбы, домашней птицы, зеленых овощей.

Массаж является популярным средством восстановления и стимуляции работоспособности из всего комплекса физических средств. В зависимости от вида и методики использования массаж может ока-

зывать местное или общее воздействие, стимулировать течение обменных процессов, активизировать деятельность кровообращения и дыхания, оказывать стимулирующее или успокаивающее действие на нервную систему. Массаж способствует уменьшению жесткости мышц, повышению температуры кожи, подкожной ткани и поверхностной мышечной ткани, что способствует обмену между клетками и кровью, устранению продуктов промежуточного обмена, стимулирует венозный возврат, снижает нейромышечную возбудимость, способствует расслаблению мышц, обеспечивает профилактику судорог. Важно отметить, что объединение массажа с активным отдыхом является более эффективным.

Влияние **сауны и парной бани** заключается в действии на организм сухого или насыщенного водяными парами горячего воздуха. Все это стимулирует терморегуляционную функцию организма, активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной систем, приводит к улучшению периферического кровообращения, повышению проницаемости кожных покровов. Пребывание в сауне повышает эластичность мышц и соединительной ткани, увеличивает уровень гибкости, уменьшает мышечную боль, вызванную чрезмерными нагрузками, стимулирует нервную, эндокринную и иммунную системы, нормализует сон, снижает психическую напряженность, повышает устойчивость к инфекциям, способствует профилактике простудных заболеваний.

В группе **гидропроцедур** наибольшую эффективность в качестве средств восстановления и стимуляции имеют составные ванны (газовые, с морской солью, хлоридно-натриевые, сероводородные контрастные и др.). Применение ванн оказывает как общее (стимуляция кровоснабжения тканей, удаление из них продуктов промежуточного обмена и др.), так и специфическое воздействие.

В условиях высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, приводящих к истощению энергетических субстратов и повышению внутренней температуры, эффективным средством восстановительных и стимулирующих реакций оказывается не только состав ванн, но и температурный режим при принятии водных процедур. Контрастные водные процедуры – чередование горячих и холодных ванн: комбинация резкого расширения и сужения сосудов кожи, под-

кожной ткани и поверхностного слоя мышц стимулирует кровоток и устранение продуктов метаболизма.

Погружение в холодную воду после напряженной работы, приводящей к повышению внутренней температуры, следует использовать с осторожностью в связи с возможным отрицательным влиянием на нейромышечную регуляцию и энергообеспечение мышечной деятельности.

Высокая интенсификация тренировочного процесса способна вызвать срыв адаптации спортсмена к неизбежно нарастающим нагрузкам. Для тренера возникает необходимость нормализации психического состояния спортсмена, смягчения отрицательных влияний чрезмерной психической напряженности и активизации восстановительных процессов. Установлено, что для снижения уровня нервно-психической напряженности и психического утомления в период напряженных тренировок и особенно соревнований весьма важное значение приобретают **психологические средства восстановления**. Для управления психическим состоянием и снятия нервно-психического напряжения спортсменов специалисты рекомендуют следующие средства: внушение, сон-отдых, аутогенную тренировку, психорегулирующую тренировку, активирующую терапию, приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, комфортные условия быта с введением отвлекающих факторов и исключением отрицательных эмоций, разнообразные виды интересного досуга с учётом индивидуальных наклонностей спортсмена.

После интенсивных физических и психических нагрузок для ускорения процессов восстановления может использоваться метод произвольного мышечного расслабления, основанный на последовательном расслаблении наиболее крупных мышечных групп. Особенно эффективен он при глубоком утомлении, поскольку положительно воздействует стояние нервно-мышечного аппарата, снижает возбудимость центральной нервной системы.

В основе метода произвольного мышечного расслабления лежит двусторонняя связь между органом управления движениями (головным мозгом) и исполнительным органом – мышцами.

Подбор восстановительных средств, удельный вес того или иного из них, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием спортсмена,

его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению, видом спорта, этапом и используемой методикой тренировки, характером проведенной и предстоящей тренировочной работы, режимом спортсмена, фазой восстановления и др. Но при этом во всех случаях следует основываться на общих принципах использования средств восстановления спортивной работоспособности, обеспечивающих их эффективность:

- комплексность, т.е. совокупное использование средств всех трёх групп и разных средств определенной группы в целях одновременного воздействия на все основные функциональные звенья организма – двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, ферментный и иммунный статусы;

- учёт индивидуальных особенностей организма спортсмена;

- совместимость и рациональное сочетание, т.к. некоторые средства усиливают действия друг друга (сауна и гидромассаж), другие, наоборот, нивелируют (контрастный душ и электропроцедуры);

- уверенность в полной безвредности и малой токсичности (средства фармакологии);

- восстановительные средства должны соответствовать задачам и этапам тренировки, характеру проведенной и предстоящей работы.

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- а) при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;

- б) средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;

- в) не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;

- г) в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедур.

Использование средств восстановления способствует повышению суммарного объёма тренировочной работы в занятиях и интенсивности выполнения отдельных тренировочных упражнений, даёт

возможность сократить паузы между упражнениями, увеличить количество занятий с большими нагрузками в микроциклах.

Систематическое применение этих средств способствует не только приросту суммарного объёма тренировочной работы, но и повышению функциональных возможностей систем энергообеспечения, приросту специальных физических качеств и спортивного результата.

Таким образом, только совокупное использование тренером педагогических, медико-биологических, психологических средств и методов может составить наиболее эффективную систему восстановления.

7.2 Особенности питания юных спортсменов

Важным вопросом восстановления в баскетболе является питание, которое должно соответствовать нагрузкам предъявляемым тренером в тренировочном процессе. Под термином **«рациональное питание»** подразумевается своевременное и правильно организованное обеспечение организма оптимальным количеством пищи, включающей энергетические вещества в необходимых количествах и в правильном соотношении для восполнения потраченной энергии.

Понятие **«здоровое питание»** включает в себя рациональное питание, но рассматривает пищу, как средство профилактики основных заболеваний человека, включая сердечно-сосудистые, онкологические заболевания, сахарный диабет, остеопороз, ожирение и др. Поэтому, большинство продуктов питания подходят под понятие **«Функциональное питание»**, которое влияет на основные функции, процессы и механизмы работы организма человека.

Основные принципы рационального питания:

- полное удовлетворение энергетических, пластических и других потребностей организма;

- обеспечение адекватного уровня обмена веществ;

- поступление в достаточном количестве витаминов, микроэлементов, пищевых волокон и других компонентов пищи.

Основными критериями рационального питания служат:

- сбалансированность, включающая в себя адекватные соотношения белков, жиров, углеводов и других нутриентов в зависимости от возраста, пола и уровня двигательной активности;

- правильный объем и режим питания.

Продолжительность интервалов между приемами пищи и физическими нагрузками должна составлять:

- при преимущественно белковой пище – 60 – 90 мин;
- при преимущественно жировой пище и смешанном рационе – 90 – 120 мин;
- при преимущественно углеводной пище – 120 мин.

Пищу следует принимать спустя 60 – 90 минут после окончания физической нагрузки.

Полноценность питания в значительной степени зависит не только от качественного и количественного состава пищи, необходимой для выполнения пластических и регуляторных функций организма, но и от соотношения между потребляемыми белками, жирами и углеводами, что, в целом, определяет **сбалансированность питания**. При этом зная питательную ценность и назначение пищевых веществ, можно посредством составления различных по качеству рационов питания активно влиять на функциональную деятельность организма спортсмена, способствовать развитию скелетной мускулатуры, устранению лишних жировых отложений, повышению работоспособности и выносливости, а также процессов восстановления. Наиболее благоприятное соотношение пищевых веществ рационального питания для взрослого человека составляет (белков, жиров, углеводов) 1:1:4, которое может изменяться в зависимости от вида спорта и периода подготовки:

–15 – 25% калорийности рациона нужно получать из белка, чтобы поддерживать пластические процессы в организме, иммунитет и другие важные функции, которые были описаны выше;

–20 – 30% калорийности отдавать жирам. При этом насыщенные жиры советуют ограничить до 10%, а трансжиры – до 1%, все остальное отводится ненасыщенным жирам;

–50 – 60% калорийности рациона должны составлять углеводы, в особенности, «сложные/медленные» (любые крупы, макароны, картофель и др.), а простых сахаров съедать до 50 г в сутки (до 10% от общей калорийности). В то же время, недостаточное потребление углеводов будет приводить к снижению выносливости, скорости, концентрации внимания, процесса восстановления и т.д.

Режим питания спортсменов высокой квалификации подразумевает трех, четырех или пяти разовый прием пищи. Напри-

мер, четырехразовое питание: первый завтрак (25 – 30% суточной калорийности), второй завтрак (10 – 15%), обед (30 – 35%) и ужин (20 – 25%). Такой режим питания способствует лучшему усвоению питательных веществ, снижает нагрузку на желудок от большого едино-разового приема пищи и повышает восстановление гликогена между 1 – 2 тренировками в день.

Для обеспечения спортсменов сбалансированным питанием тренерскому штабу необходимо включать такие продукты, которые в наибольшей степени отвечают особенностям потребностей организма в пищевых веществах и энергии. Очень ценным является молочные продукты в умеренных количествах, которые содержат полноценные белки, легкоусвояемые жиры, некоторые минеральные вещества и витамины. При этом важнейшим источником полноценного белка является мясо, которое может содержать от 14 до 24% белка, в зависимости сорта (говядина, свинина, баранина, курятина и т.д.). Помимо белка в мясе содержится значительное количество жира, оказывающего влияние на калорийную ценность его и способствующего быстрому насыщению. Мясо содержит ряд минеральных веществ, в частности, оно богато железом и витаминами (A, B2, B6, B12). Биологическая ценность белков рыбы не ниже белков мяса, поскольку их аминокислотный состав весьма близок. Белки рыбы даже несколько легче перевариваются и усваиваются в организме, чем белки мяса. Большинство сортов рыбы содержит относительно низкий процент жира. В то же время, рыбий жир содержит значительное количество витамина A и хороший набор полиненасыщенных незаменимых жирных кислот. В свою очередь, аминокислотный набор белков яиц может считаться близким к оптимальным потребностям организма. Желток яйца содержит большой процент жира и фосфатидов, значительное количество железа, легкоусвояемого кальция, фосфора, а также витаминов A и D. Научные исследования показывают, что куриное яйцо содержит «полезный» холестерин и не вызывает риск сердечно-сосудистых заболеваний у человека, поэтому употребление 1 – 2-х куриных яиц в день является безопасным для здоровья человека.

Хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и т.д., которые снабжают организм энергией. Ценными продуктами этой группы являются крупы, содержащие значительное количество сложных углеводов, белка, минеральных веществ.

Овощи и фрукты являются важнейшими поставщиками витаминов, минеральных солей (особенно, солей калия), ряда микроэлементов, углеводов, фитонцидов, способствующих уничтожению болезнетворных микробов и, наконец, балластных веществ, необходимых для нормального функционирования кишечника. Весьма важным свойством овощей является их способность значительно увеличивать секрецию пищеварительных соков и усиливать их ферментную активность, тем самым, подготавливают пищеварительный тракт к перевариванию белковой и жирной пищи. Мясные и рыбные блюда лучше усваиваются организмом, если их употреблять с овощами.

При составлении рациона питания спортсменов следует учитывать содержание в продуктах солей фосфора, кальция, железа, калия и магния, потребности, в которых при напряженной мышечной работе повышаются.

Основные рекомендации тренеру для составления примерного рациона питания спортсмена:

- **напитки без лишних калорий** (с умеренным добавлением сахара): вода, чай, кофе и др.;

- **фрукты и овощи** – 5 порций в день (3 порции – овощей, например, спаржа, руккола, свекла, брокколи, морковь, листовая капуста, огурец, капуста, грибы, перец, аррорут, хикама, горох, картофель, брюква и ямс; 2 порции – **фруктов**, например, яблоки, авокадо, бананы, ягоды, виноград, киви, апельсины, груши, ананас, гранат и т.д.);

- **Орехи и семена** (миндаль, фундук, кешью, семена чиа, льняное семя, семена подсолнечника, грецкие орехи и т.д.);

- **Масла и ореховые масла** (миндальное и арахисовое масло, а также авокадо, рапс, оливковое масло и т.д.);

- в рационе питания должно преобладать употребление сложных углеводов – овсянка, гречка, киноа, неочищенный рис, макароны из пшеницы твердых сортов, цельно-зерновому хлебу и т.д.;

- употребление **мяса, курицы, индейки и рыбы** (треска, форель, лобстер, лосось, креветки, тилапия, тунец и др.) – 2 – 3 раза в день. При этом следует исключить употребление переработанных мясopодуKтов – сосиски, колбаса, бекон, карбонад, ветчина и т.д.;

- употребление **молочных продуктов** – 1 – 2 раза в день (сливочное масло, творог, сыр, молоко и йогурт);

- в **очень малых количествах употреблять** лимонады, соки, сладости, выпечку, майонез, жаренные, острые и маринованные блюда.

Для составления сбалансированного рациона питания спортсменов важно учитывать, как спортивную специализацию и период подготовки, так и индивидуальные особенности человека и климатогеографические условия, что, несомненно, будет положительно сказываться на тренировочном процессе и спортивном результате.

При работе **скоростно-силовой** направленности необходимо сохранение в рационе питания оптимального количества белка и увеличение количества углеводов за счет небольшого снижения количества жира (до 5%).

При работе **силовой** направленности требуется увеличение калорийности питания за счет белка и ненасыщенных жиров (до 5%) при норме употребления углеводов.

При работе на **выносливость** весьма существенным является увеличение калорийности рациона за счет количества углеводов и полиненасыщенных жирных кислот при норме употребления белка.

Важно отметить, что характер и режим питания спортсменов имеет особую направленность в зависимости от климатических условий. Тренерскому штабу необходимо учитывать, что в **жарком климате** физическая работоспособность спортсмена во многом зависит от характера и режима питания, поэтому калорийность пищи должна быть несколько снижена – за счет уменьшения потребления жиров (0,6 – 0,8 г на 1 кг массы тела) и повышения углеводно-белковых компонентов пищи. Следует учитывать, что при высокой температуре повышается потоотделение и употребление воды, а также снижается аппетит, угнетается секреторная функция пищеварительных желез. Желательно увеличить в рационе питания содержание овощей и фруктов, так как они хорошо утоляют жажду и улучшают работу потовых желез. Кроме того, с овощами и фруктами организм получает большое количество необходимых ему витаминов и минеральных солей.

При тренировках в условиях **низкой температуры** и повышенных расходах энергии на терморегуляцию и мышечную деятельность, необходимо на 15 – 25% увеличить калорийность пищи за счет белков, жиров и углеводов.

В **горных условиях** повышается аппетит, поэтому тренру необходимо систематически следить за массой тела спортсмена, и в пищевом рационе питания повышается доля употребления белков, углеводов и снижается доля жиров, так как в условиях нехватки кислорода при развитии гликолиза процессы окисления жиров снижаются.

Питание спортсменов при 2 – 3-х разовых тренировках в день. Основную роль в обеспечении физической работоспособности спортсмена в условиях напряженной тренировочной и соревновательной деятельности играет количество гликогена в мышцах и печени, глубина истощения энергетических субстратов и интенсивность их восполнения. В связи с этим, для обеспечения высокой физической работоспособности и эффективного восстановления является соответствие употребления оптимального количества углеводов в суточном рационе питания к суммарному расходу энергии при 2 – 3-х разовых тренировках. Продолжительные и интенсивные нагрузки с суммарным тренировочным объемом работы 5 – 6 часов требуют потребления углеводов в среднем в количестве 10 – 12 г/кг массы тела, тренировочные нагрузки в объеме работы 3 – 4 часа требуют 8 – 11 г/кг массы тела и при 1 – 2 часа – 5 – 7 г/кг массы тела, соответственно. Для восполнения запасов гликогена важна скорость абсорбции углеводов в кишечнике, которая зависит от типа углеводов и их сочетания в напитках или продуктах.

Практические рекомендации по питанию до и после физических нагрузок:

- за 1 – 2 часа до утренней тренировки следует позавтракать с увеличенным содержанием углеводов, так как после сна существенно понижен уровень глюкозы в крови и в значительной мере истощены запасы гликогена в печени, что уменьшает количество углеводов, доступных для энергообеспечения мышечной деятельности;
- большое значение имеет употребление продуктов, призванных восполнить запасы субстратов, в ближайший восстановительный период после физических нагрузок (после тренировки);
- для повышения интенсивности восстановительных реакций необходимо не ограничиваться исключительно углеводными продуктами, а использовать также белки и жиры;

– для ускорения восстановления гликогена очень важно потребить часть углеводов (1 – 2 г/кг массы тела) в течение одного часа после нагрузки, а затем еще две-три аналогичные порции углевода с двухчасовым интервалом. Такой режим потребления углеводов особенно важен, когда в течение дня планируется две-три тренировки.

Таким образом, тренру необходимо учитывать основные принципы и закономерности рационального питания спортсменов, а также специфику вида спорта, период подготовки и климатические условия, в которых будет проводиться тренировочный и соревновательный процесс. При этом питание спортсмена должно быть разнообразным и обеспечивать организм всеми необходимыми веществами.

Сбалансированное питание является основным фактором, определяющим нормальное развитие организма юного спортсмена, а также адаптации его организма к мышечной нагрузке. При этом у юных спортсменов преобладают процессы ассимиляции над диссимиляцией, наблюдается увеличение мышечной ткани, формирование скелета, развитие органов, совершенствуется ферментный набор, улучшается иммунитет и т.д. В свою очередь, у юных спортсменов имеются повышенные потребности в белке в связи с интенсивными процессами развития и роста организма, а также с процессами восстановления после физических нагрузок. Следовательно, юный спортсмен должен употреблять 1,2 – 1,6 г/кг массы тела полноценного белка, а количество энергии, образуемой за счет его употребления, составляло в среднем 12 – 15%. Доля белков животного происхождения должна составлять не менее 60%, что обеспечивает требуемый оптимум по аминокислотному составу. В свою очередь, дефицит в рационе питания белка задерживает рост организма, снижает устойчивость к инфекционным заболеваниям, сказывается на умственном развитии, а избыток употребления белков может привести к снижению сопротивляемости к стрессам и преждевременному половому созреванию.

В процессе мышечной деятельности и в восстановительном периоде юные спортсмены в большем объеме по сравнению с взрослыми используют жиры в качестве источника энергообеспечения организма. Рекомендуется, чтобы в ежедневном рационе питания 25 – 30% калорий были обеспечены употреблением жиров, в особенности, рас-

тительного происхождения (25 – 30% от общего количества жиров), которые содержат полиненасыщенные жирные кислоты. В то же время, организм юного спортсмена не обладает способностью к быстрой мобилизации гликогена из мышц и печени во время физических нагрузок, поэтому рекомендуются основную массу углеводов (65 – 70%) употреблять в виде полисахаридов (крахмал), 25 – 30% – простых углеводов (сахароза, глюкоза, фруктоза) и 5% – пищевых волокон.

Таким образом, в рационе юных спортсменов должно быть больше количество белков и жиров, в частности, 12 – 15% – белки, 25 – 30% – жиры, 50 – 60% – углеводы. У взрослых спортсменов соотношение изменяется в сторону увеличения количества углеводов.

Для юных спортсменов рекомендуется 5-кратное питание в течение дня при рациональном сочетании двигательной и пищевой активности. Дети не должны приходить на тренировочные занятия голодными. Распределение приемов пищи для юных спортсменов, следующее: завтрак – 25 – 30%, обед – 35%, полдник – 5 – 10%, ужин – 25%. Желателен пятый прием пищи – второй завтрак (5 – 10%), либо второй ужин (5%) и молочный или кисломолочный напиток перед сном. При этом очень важно исключать из рациона питания юных спортсменов – полуфабрикаты, продукты быстрого питания, газированные напитки, кондитерские изделия, заменяя их фруктами, натуральными фруктовыми соками, йогуртами, мюсли и т.д.

Витамины и минеральные вещества влияют на развитие растущего организма и на состояние здоровья людей. Следовательно, тренеру необходимо следить за нормой содержания витаминов и минеральных веществ в организме у юных спортсменов. Например, витамин А влияет на интенсивность роста скелета и деятельность эндокринных желез, а также поддерживает нормальное состояние зрения, кровеносных тканей и их защитных свойств. Витамин D, также необходим при интенсивном росте и формировании скелета, так как он регулирует фосфорно-кальциевый обмен и способствует нормальному костеобразованию. Витамин С должен быть обязательным компонентом пищевого рациона юных спортсменов, так как он принимает участие в окислительно-восстановительных процессах, в обмене белков, жиров, углеводов и может повышать сопротивляемость организма инфекциям. Фосфор участвует в процессах обмена белков, жиров, углеводов,

около 60% его входит в состав костной ткани. При этом увеличивается потребность в фосфоре при физической нагрузке. Кальций исключительно важен для полноценного развития костной ткани, предотвращения остеопороза и переломов. А, добавление витамина D₃ повышает утилизацию кальция, способствуя росту костной ткани. В свою очередь, умеренное употребление железа юными спортсменами обусловлено интенсивным ростом мышечной массы и объема крови. Недостаточное употребление железа ослабляет процессы метаболизма в мышечной ткани, отрицательно сказывается на физической работоспособности и умственной деятельности. Хорошим источником железа в раннем детском возрасте служат яичный желток, творог, овсяная и гречневая каша, яблоки, а в последующем – мясо, овощи, картофель, хлеб и др. Большую роль в кроветворении играют медь, марганец и кобальт. Так, кобальт в присутствии меди и железа способствует образованию эритроцитов. Марганец участвует не только в кроветворении, но и в процессах костеобразования.

Таким образом, потребность юных спортсменов в витаминах и минеральных веществах, необходимых для полноценного развития организма и эффективной тренировки, должна быть обеспечена сбалансированным и рациональным питанием без дополнительного приема витаминных комплексов. А, употребление 300 – 400 г овощей и фруктов, ягод позволяет ликвидировать многие дефициты витаминов и минералов в организме человека.

Процессы метаболизма у детей протекают интенсивнее, чем у взрослых. Вследствие чего, температура тела при обезвоживании увеличивается быстрее, что требует особого внимания к питьевому режиму юного спортсмена во время тренировки. Рекомендуется употреблять жидкость небольшими порциями до 200 мл каждые 15 – 20 мин. При этом общий объем принимаемой жидкости зависит от количества выделенного пота, которое определяется интенсивностью работы, температурой и влажностью окружающей среды, индивидуальными особенностями юных спортсменов.

Список литературы

(по главам 1-5)

1. Ботова, Л. Н. Связь кинематических характеристик приземления и эффективности удержания вертикальной позы у гимнастов 8-9 лет / Л. Н. Ботова, О. И. Дервянко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10(176). – С. 43-47.
2. Вельдяев, С. В. Методика обучения рабочим осанкам в упражнениях на перекладине : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Вельдяев Сергей Владимирович. – Волгоград, 1999. – 151 с.
3. Вельдяев, С. В. Обоснование структуры обучения стойкам на руках в спортивной гимнастике / С. В. Вельдяев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10(188). – С. 55-58.
4. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 1 / Ю. К. Гавердовский. – М. : Советский спорт, 2014. – 368 с. : ил. – ISBN 978-5-00129-107-7.
5. 8. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 2 / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. – М. : Советский спорт, 2014. – 231 с. : ил. – ISBN 978-5-00129-108-4.
6. Исследование биомеханической структуры взаимодействия с опорой и действий в полете на основе инновационных технологий и обоснование эффективности техники отталкиваний в спортивно гимнастике : методические рекомендации. Выпуск 2 / Н.Г. Сучилин, Л.А. Хасин; научно-исследовательский институт информационных технологий МГАФК; Федерация спортивной гимнастики России. – М. : Советский спорт, 2013. – 40 с. : ил. ISBN 978-5-9718-0457-4
7. Методика тестирования специальной физической подготовленности гимнасток 9-11 лет и гимнастов 10-12 лет : методические рекомендации. Выпуск 1 / авт.-сост. А. Ф. Родионенко, Е. Ю. Розин, А. Б. Юшин ; Федерация спортивной гимнастики России. – М. : Советский спорт, 2012. – 80 с. : ил. ISBN 978-5-9718-0606-6
8. Основные (базовые) тесты по технической подготовке на брусьях разной высоты для участников региональных тренировочных мероприятий, кандидатов в члены молодежного состава сборной команды России по спортивной гимнастике (юниорки): Методические рекомендации. Выпуск 3 / авт.-сост. С.Н. Андрианов : Федерация спортивной гимнастики России. – М. : Советский спорт, 2015. – 70 с. : ил. ISBN 978-5-9718-0780-3
9. Румянцев, А. А. Техническая подготовка гимнастов тренировочного этапа на основе учета объективных характеристик качества базовых упражнений : дис. ... кан. пед. наук / А. А. Румянцев. – Великие Луки, 2019. – 246 с.
10. Семенов, Д. В. Базовая техническая подготовка в спортивной гимнастике : учебно-методическое пособие / А. А. Румянцев, В. Н. Шляхтов, Ю. В. Белова; Д. В. Семенов. – Москва : «Знание», 2021. – 68 с. – ISBN 978-5-00187-087-6. – URL: <https://rucont.ru/efd/807667> (дата обращения: 14.07.2023)
11. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / авт.-сост. Ю. К. Гавердовский, Т. С. Лисицкая, Е. Ю. Разин, В. М. Смолевский ; Кафедра теории и методики гимнастики Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. М. : Советский спорт, 2005. – 420 с. ISBN 5-9718-0013-2
12. Фахрутдинова, Г. Ж. Методика повышения качества исполнения соревновательных комбинаций обязательной программы на бревне в спортивной гимнастике / Г. Ж. Фахрутдинова, Л. Н. Ботова // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2018. – № 4(100). – С. 286-292.
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 9 ноября 2022 г. № 953 // Приказ Министерства спорта Российской Федерации. – 19.12.2022. – № 71613 – 26 с.
14. Якубова, Н. Х. Стоечная подготовка и методика ее совершенствования в сложнокоординационных видах спорта : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Якубова Наила Харрамовна. – Ташкент, 2000. – 25 с.
15. Atiković, A. The prediction of all-around event final score based on D and E score factors in women's artistic gymnastics / Atiković A.,

Kamenjašević E. // Science of Gymnastics Journal. – 2021. – Vol. 13. – № 1. – P. 47-58.

16. Forminte, V. N. Analysis of the dynamics of the basic technical and physical training on uneven bars in women's artistic gymnastics / Forminte Valerian Nicolae, Grosu Vlad Teodor, Micu Ramona, Cosma Liliana, Potop Vladimir // ARENA – Journal of Physycal Activities. – 2020. – Vol. 9. – P. 42-55.
17. Kaioglou, V. How can we assess physical literacy in gymnastics? A critical review of physical literacy assessment tools / Kaioglou V., Venetsanou F. // Science of Gymnastics Journal. – 2020. – Vol. 12. – № 1. P. 27-47.
18. Potop V. Learning and Transfer in Women's Artistic Gymnastics / Potop Vladimir, Cretu Marian Timnea Olivia // Procedia – Social and Behavioral Sciences. – 21 October 2013. – Vol. 93. P. 23-28
19. Vladimir, P. Assessment of physical and technical training level in basic specialization stage in women's artistic gymnastics // Journal of physical education and sport. – 2013. – T. 13. – № 1. – С. 114.

Список литературы

(по главам 6-7)

1. Casaroli, G., & Galbusera, F. (2019). Dependence of lumbar loads on spinopelvic sagittal alignment: An evaluation based on musculoskeletal modeling. PloS One
2. Costill DL, Fink WJ, Hargreaves M, Kings DS, Thomas R, Fielding R. Metabolic characteristics of skeletal muscle during detraining from competitive swimming. Med Sci Sports Exerc 1985;17:339—43
3. Elphinston, J. (2008). Stability, sport, and performance movement: Great technique without injury (1st ed.). Berkley, CA: North Atlantic Books.
4. Corkery, M. B., O'Rourke, B., Viola, S., Yen, S., Rigby, J., Singer, K., et al. (2014). An exploratory examination of the association between altered lumbar motor control, joint mobility and low back pain in athletes. Asian Journal of Sports Medicine, 5(4), Article e24283. <https://doi.org/10.5812/asjms.24283>
5. Purenović-Ivanović T., Body composition in high-level female rhythmic gymnasts of different age categories / T. Purenović-Ivanović R. Popović, S. Bubanj, R. Stanković // Composition corporelle de

gymnastes rythmiques de haut niveau de différentes catégories d'âge Science & Sports – 2019. –V. 34, I. 3, P. 141-148.

6. Ахметов И. И., Молекулярно-генетические маркеры предрасположенности к различным видам спорта / И. И. Ахметов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2010. №7 (65).
7. Ботова, Л. Н. Индивидуальные особенности гемодинамики у гимнасток 8-10 лет в тренировочном процессе : Специальность 03.03.01 – физиология : Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата биологических наук / Ботова Любовь Николаевна. – Казань, 2014. – 22с.
8. Бердичевская, Е.М. Стабилографическая оценка точности движений квалифицированных баскетболистов разного игрового амплуа/ Е.М. Бердичевская, А.С. Тришин // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – №3.
9. Медведева Е. Н., Гаилов Ф. Ф. Анализ и конкретизация требований, предъявляемых к спортсменам в различных гимнастических дисциплинах / Е. Н. Медведева, Ф. Ф. Гаилов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2013. №10 (104).
10. Мельников А.А., Взаимосвязь показателей равновесия позы в тестах разной сложности стояния / А.А. Мельников, П.А. Смирнова, Р.Ю. Николаев, А.М. Федоров // Человек. спорт. Медицина – 2022. – С. 28-33.
11. Методические рекомендации по использованию стабилметрических методов оценки функций равновесия у спортсменов в летних видах спорта. – Москва – 2013.
12. Методические руководства Спирометрия // Профессиональные ассоциации: Российское респираторное общество – 2021. – 206
13. Назаренко, А.С. Основы спортивной нутрициологии: учебное пособие / А.С. Назаренко, Н.Ш. Хаснутдинов. – Казань: ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ», 2020. – 246 с.
14. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
15. Чинкин, А.С. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. – М.: Спорт, 2016. – 120 с.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО СОПРОВОЖДЕНИЮ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ:
СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

Методические рекомендации

Техническое редактирование
и компьютерная верстка – *Зульфия Мадьярова*

Сдано в набор 16.12.2023. Подписано к печати 27.12.2023.

Формат 60х84 ^{1/16}. Бумага офсетная.

Гарнитура «Таймс». Печать цифровая.

Усл. печ. 13.72 л. Печ. 14.75 л. Тираж 500экз. Заказ № 446 .

420111, Казань, Дзержинского, 9/1. Тел. 8 917-264-8483.

Отпечатано в редакционно-издательском центре «Школа».

E-mail: ric-school@yandex.ru

