**Диагностика результативности занятий по общей и физической подготовке юных гимнасток в Образцовой детской студии**

**художественной гимнастики «Грация»**

Автор: Ильина Елена Анатольевна,

педагог дополнительного образования ГБОУ ДО РМЭ «ДТДиМ»

На занятиях в Образцовой детской студии художественной гимнастики «Грация» во Дворце творчества детей и молодежи используются гимнастические упражнения, необходимые для общей и специальной физической подготовки воспитанниц.

Задачи физической подготовки в спортивной тренировке заключаются в систематическом совершенствовании основных двигательных качеств, повышении уровня физического развития и улучшении здоровья занимающихся. С целью контроля за уровнем развития физических качеств воспитанниц студии «Грация» регулярно отслеживается результативность занятий по общей и физической подготовке юных гимнасток.

Тренировочная работа по художественной гимнастике в студии «Грация» включает в себя три периода:

1. подготовительный (посвященный физической и технической подготовке гимнасток и приобретению спортивной формы),
2. соревновательный (период основных соревнований, в котором достигается наивысшая спортивная форма),
3. переходный (связующее звено между старым и новым циклами, создающее предпосылки для нового цикла тренировки).

Подготовительный период можно условно разделить на два этапа:

- общеподготовительный;

- специально подготовительный.

Задачи общеподготовительного этапа: развитие и совершенствование двигательных качеств гимнасток, совершенствование техники изученных упражнений художественной гимнастики.

Основные средства: общеразвивающие упражнения и упражнения подготовительного раздела; изучаются и новые упражнения. Проводится разъяснительная работа о необходимости выполнения тренировочного плана, воспитывается сознательное отношение к тренировкам, ответственность перед коллективом за свои достижения и в связи с этим спортивное трудолюбие.

Общеподготовительный этап завершается выполнением нормативов по общей и специальной физической подготовке, которые составляются педагогами студии «Грация» с учётом работы, проведённой по этим разделам.

Основная задача второго этапа — техническая подготовка гимнасток и приобретение спортивной формы. Содержание занятий составляет техническая подготовка; объём физической подготовки уменьшается. Сначала выполняются отдельные элементы и соединения, а затем обязательные и произвольные комбинации в целом. К концу периода тренировочные нагрузки ещё больше увеличиваются, интенсивность работы повышается при некотором снижении её объёма.

Основные его задачи — сохранение спортивной формы и достигнутого уровня физической подготовленности, совершенствование техники, тактики и волевой подготовки.

Большое внимание уделяется тактической подготовке. Необходимо научить гимнасток принимать правильные решения в неожиданных ситуациях, возникающих во время соревнований.

При выполнении произвольных комбинаций с предметами возможны неудачи (потеря мяча, обруча, вымпела, запутывание скакалки, ленты, шарфа). Надо заранее предусмотреть возможность таких ошибок и уметь их устранять.

Тактика нужна и при составлении произвольных упражнений. Надо распределить элементы в комбинации так, чтобы показать безупречную технику и выразительность исполнения, скрыть слабые стороны технической подготовленности и показать сильные.

Педагоги студии «Грация» на всех этапах обучения учитывают и оценивают в баллах успеваемость каждой воспитанницы. Результаты выступлений гимнасток оцениваются с помощью личных карточек, в которых указаны нормативы в соответствии с возрастной категорией.

Результаты данного учёта позволяют судить о качестве физической и технической подготовленности гимнасток и эффективности применяемых упражнений и методов обучения. В дальнейшем, сопоставляя данные предварительных и последующих испытаний, можно проследить за физическим развитием и спортивно-техническим ростом воспитанниц.

Личная карточка гимнастки 1 года обучения (2006-2004 г.р.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Норматив* | *Оценка* | *Общая оценка* |
| Общефизическая подготовка (ОФП) | | | |
| 1 | Правый шпагат |  |  |
| Левый шпагат |  |
| Поперечный шпагат |  |
| 2 | Мост (+1 если стоя) |  |  |
| Складочка |  |
| Наклон на коленях |  |
| 3 | 00004 dietro1 orizzontale (ласточка) |  |  |
| 001 cosacco (прыжок «казачок») |  |
| 108bb (поворот в пассе) |  |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | | | |
| 4  скакалка | 013 incrociate avanti и 014 incrociate indietro (скрестные прыжки вперед и назад) |  |  |
| Двойные прыжки (или 5 простых для 1 г.о.) |  |
| 030 escapper (эшапе) |  |
| 5  обруч | Простой бросок |  |  |
| Вращение на пр. и лев.руке |  |
| 000 rotolamento andanta e ritorno (обратный кат) |  |
| 6 | Вертикальный прыжок |  |  |
| Стойка на груди (или березка для 1 г.о.) |  |
| Колесо |  |
| Итого: | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Общефизическая подготовка** | | | | | | |
| № п/п | | Нормативы | | Требования | | Оценка |
| 1. | | Шпагаты с пола  правый,  левый,  поперечный | | Измеряется расстояние от бедра до пола | | Бёдра плотно прижаты к полу – 5 б.  Бёдра не касаются пола – 4 б.  Расстояние от бедра до пола 5 см – 3 б.  Расстояние больше 5 см – 2 б.  Опора на руки колени согнуты – 1 б. |
| 2. | | «Мост» | | Измеряется расстояние в см между руками и ногами | | Касание руками ног – 5 б.  Расстояние 3см – 4 б.  Расстояние 5см – 3 б.  Расстояние больше 5см колени согнуты – 2 б.  Расстояние большое руки, колени согнуты – 1 б. |
| «Складочка | | Плотно сложиться к ногам | | Плотная складка – 5 б.  Неплотная складка– 4 б.  Касание руками ног – 3 б.  Расстояние между руками и ногами 3см – 2 б.  Расстояние между руками и ногами 5см – 1 б. |
| Наклон стоя на коленях | | Коснуться руками стоп, правильное положение рук при наклоне и подъёме | | Касание руками стоп – 5 б.  Касание руками пола – 4 б.  Наклон до горизонтали – 3 б.  Наклон ниже горизонтали – 2 б.  Элемент не выполнен – 1 б. |
| 3. | | Равновесие «ласточка» | | Нога натянута, выше горизонтали, спина зафиксирована, опора уверенная | | Положение ноги выше горизонтали, опора уверенная, спина зафиксирована – 5 б.  Нога ниже горизонтали, спина не зафиксирована – 4 б.  Спина не зафиксирована, положение ноги низко – 3 б.  Неправильное выполнение – 2 б.  Элемент не выполнен – 1 б. |
| Прыжок «казачок» | | Правильное положение ног, спина ровная, прыжок высокий, руки точно в стороны | | Правильное положение ног и спины, руки точно в стороны, прыжок высокий – 5 б.  Неправильное положение ног и спины – 4 б.  Нога ниже горизонтали, прыжок невысокий – 3 б.  Неправильное выполнение – 2 б.  Элемент не выполнен – 1 б. |
| Поворот в пассе | | Стопа зафиксирована у колена опорной ноги, колено правой ноги точно в сторону, спина ровная, руки в стороны, поворот закончен на полупальцах | | Правильное положение ноги, спины – 5 б.  Стопа не зафиксирована, поворот недокручен – 4 б.  Неправильное положение стопы, поворот недокручен – 3 б.  Неправильное выполнение – 2 б.  Элемент не выполнен – 1 б. |
|  | |  | |  | |  |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | | | |
| № | Нормативы | | Требования | | Оценка | |
| 4. Элементы со скакалкой | Скрестные прыжки вперёд - назад по 6 раз | | Правильная, широкая работа руками, стопы натянуты, не запутывая скакалку | | Элемент выполнен верно – 5 б.  Правильная работа рук, запутывая один раз – 4 б.  Неправильная работа рук, несколько раз запутывая скакалку – 3 б.  Часто запутывая скакалку – 2 б.  Элемент не выполнен – 1 б. | |
| Двойные прыжки или 5 простых прыжков (для 1 года обучения) | | Двойной высокий прыжок, колени незначительно согнуты  Простой высокий прыжок, колени и стопы натянуты | | Элемент выполнен верно – 5 б.  Прыжок невысокий. Ноги не натянуты – 4 б.  Колени и стопы не натянуты, неправильная работа скакалкой – 3 б.  Скакалка запуталась несколько раз – 2 б.  Элемент не выполнен – 1 б. | |
| Эшапе (подхлёст скакалки, ловля за узелок) | | Скакалка натянута, ловля точно за узелок | | Элемент выполнен верно -5 б.  Скакалка не натянута, неправильная ловля-4 б  Скакалка не натянута, ловля за середину скакалки-3 б.  Неправильная работа скакалки, нет ловли-2 б.  Элемент невыполнен-1 б. | |
| 5. Элементы с обручем | Бросок обруча | | Бросок высокий, правильная ловля обруча | | Элемент выполнен верно – 5 б.  Невысокий бросок, ловля обруча – 4 б.  Невысокий бросок, нет ловли – 3 б.  Неправильный бросок – 2 б.  Элемент не выполнен – 1 б. | |
| Вращение обруча на правой (левой) руке в боковой плоскости | | Правильное положение руки, вращение точно в боковой плоскости | | Элемент выполнен верно – 5 б.  Неправильное вращение – 4 б.  Неправильное вращение, потеря обруча – 3 б.  Потеря обруча – 2 б.  Элемент не выполнен – 1 б. | |
| Обратный кат обруча | | Обруч катится ровно | | Элемент выполнен верно – 5 б.  Плоскость нарушена, ловля обруча – 4 б.  Обруч обратно не возвращается – 3 б.  Обруч не катится – 2 б.  Элемент не выполнен – 1 б. | |
| 6. Элементы акробатики. | Вертикальный прыжок | | Прыжок высокий, колени и стопы натянуты, закончен стоя на полупальцах | | Элемент выполнен верно – 5 б.  Прыжок невысокий, колени и стопы не натянуты – 4 б.  Прыжок невысокий, падение после прыжка – 3 б  Нет прыжка, падение – 2 б.  Элемент не выполнен – 1 б. | |
| «Берёзка» | | Ноги точно в потолок, колени и стопы натянуты, спина ровная | | Элемент выполнен верно – 5 б.  Ноги натянуты – 4 б.  Неправильное положение ног, колени и стопы не натянуты– 3 б.  Ноги в потолок, лёжа на спине – 2 б.  Элемент не выполнен – 1 б. | |
| «Колесо» | | Уверенная опора на руки, ноги натянуты, после выполнения стойка на полупальцах | | Элемент выполнен верно – 5 б.  Уверенная опора, ноги не натянуты – 4 б.  Неуверенная опора на руки, ноги не натянуты – 3 б.  Неуверенная опора на руки, падение – 2 б.  Элемент не выполнен – 1 б. | |

Контрольные нормативы для воспитанниц 1 года обучения

оцениваются по пятибальной системе:

Высокий уровень:

5 баллов - правильное выполнение;

Средний уровень:

4 балла - незначительные ошибки;

3 балла – грубые ошибки неправильное выполнение;

Низкий уровень:

2 балла - технично неверное выполнение;

1 балл – элемент не выполнен.

Литература:

1. Мамедова Э.Х. Специальная двигательная подготовка спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. дис. канд. пед. наук /Э.Х.Мамедова. /ГЦОЛИФК. – М., 1989.
2. Матвеев Л.П. Воспитание двигательно-координационных способностей. – М., 1991.
3. Николаева Е.С. Развитие координационных способностей как условие эффективного обучения девочек 5-7 лет упражнениям с предметами в художественной гимнастике. – М., 1991.
4. Соколик И.Ю. Современные проблемы отбора и диагностики спортивной одаренности / И.Ю. Соколик. – Минск, 1998.
5. Шиманская В.А. Пять стихий художественной гимнастики. – М., 2004.