

Введение

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что достижение высоких спортивных результатов в детском фитнесе невозможно без качественной подготовки юного резерва. Недостаточная теоретическая и практическая разработанность обусловили выбор темы исследования: Комплексы специальной физической подготовки спортсменок 10-12 лет, занимающихся детским фитнесом.

В России все больше и больше тренеров начинают развивать данное направление. На фоне стремительного развития данного вида ярко заметна нехватка научно-методического обеспечения при подготовке спортсменов в детском фитнесе. Руководствуясь стремлением найти наиболее эффективные, и методически обоснованные пути повышения качества физической подготовленности спортсменок по детскому фитнесу были изучены различные методики.

Успехи спортсменок определяются в основном такими факторами: проявление высоких уровней развития как физических, так и психологических качеств для выполнения упражнений, связанных с большим риском (а значит, необходимы уже на этапе начальной специализации проявление смелости, настойчивости, терпения).

Усложнение соревновательной программы в детском фитнесе предъявляет высокие требования к техническому мастерству спортсменов. Данный факт обуславливает поиск новых путей увеличению (интенсификации) тренировочного процесса спортсменок, которые могут быть достигнуты при высоком уровне всех видов спортивной подготовки (техническая, физическая, функциональная, тактическая, теоретическая).

Анализ научно-методической литературы и результатов уже проведенных исследований (1. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2015. – № 9 (127) «Значение прыжковой хореографии в фитнес-аэробике в дисциплине «Аэробика»; 2. Журнал Физическое воспитание и спортивная

тренировка – 2011 - №1 (с.19-22), «Эффективность применения тренажерных устройств в художественной гимнастике для повышения вестибулярной устойчивости», Чертихина Н.А.; 3. Журнал Культура физическая и здоровье – 2009 - №1 (с.30-33), «Технология развития силовых способностей акробатов 10-13 лет», Акулова А.И.; 4. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 4(74) – 2011 год «Опыт применения локальных отягощений в силовой и скоростно-силовой подготовке гимнасток», Карпенко Л.А., Ключинская Т.Н.; 5.Журнал Педагогика, психология и медико – биологические проблемы физического воспитания и спорта – 2007 - №5 (с.150-153), «Роль хореографии в подготовке акробатов, прыгунов на акробатической дорожке», Серебрянская Э.А.) показал: в подготовке спортсменов особое значение имеют:

- силовая подготовка– без нее невозможны усвоение сложных элементов, рост спортивного мастерства
- хореографическая подготовка – дает прирост показателей гибкости, силы и координационных способностей
- акробатическая подготовка - совершенствуются ловкость, сила мышц, быстрота и точность движений, ориентировка в пространстве и чувство равновесия.
- гимнастическая подготовка - всесторонне укрепление организма, формирование правильной осанки, формирование двигательных умений и навыков.

В настоящее время имеются многочисленные методические рекомендации с примерами хореографических уроков для различных этапов многолетнего тренировочного процесса гимнастов [1,13,14,29]. Ж.А. Белокопытовой и А.А. Тимошенко подробно рассмотрена хореографическая подготовка на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике [1]. Физическая подготовка на уроках хореографии, направленность в годичном цикле, классификация и структура хореографического урока в спортивной и художественной гимнастике изучены Т.С. Лисицкой [13].

Существенной проблемой на пути повышения исполнительского мастерства спортсменок по детскому фитнесу является отсутствие специальных методик проведения уроков хореографии, а также, по некоторым причинам, отсутствие профессиональных хореографов, работающих с группами начальной подготовки. В результате этого, зачастую, спортсмены не готовы к совместному и синхронному выполнению движений под музыкальное сопровождение, и возникает скованность, затруднение в обучении танцевальных связок.

Выбор спортсменок 10-12 летнего возраста связан с тем, что для них это этап базовой и профилирующей подготовки, когда они осваивают и выступают по программе первого взрослого разряда. Спортсменки, благодаря своим анатомо-физиологическим и психологическим особенностям, уже имеющейся начальной технической подготовке, способны разучивать и выполнять очень сложные и перспективные элементы и соединения и переносить достаточно большие тренировочные нагрузки. На данном этапе определяется перспективность достижения ими высшего спортивного мастерства.

Объект исследования – акробатическая, хореографическая, силовая подготовка спортсменок, занимающихся детским фитнесом 10-12 лет.

Предмет исследования – влияние разработанных комплексов (акробатических, хореографических, силовых) на специальную физическую подготовку спортсменок 10-12 лет, занимающихся детским фитнесом.

Целью данной работы – разработать комплекс специальной физической подготовки для подготовки спортсменок занимающихся фитнесом 10-12 лет.

Для достижения цели исследования поставлены следующие задачи:

1. Выявить значимость акробатической, хореографической, силовой подготовки в детском фитнесе.
2. Разработать комплекс упражнений на развитие специальной физической подготовки

3. Проверить эффективность использованных комплексов упражнений для разработки специальной физической подготовки, для спортсменок 10-12 лет, занимающихся детским фитнесом.

Практическая значимость – Полученные данные могут быть применены в тренировочном процессе ДЮСШ, СДЮСШОР, в подготовке программно – нормативной документации, а также в процессе подготовки студентов вузов физической культуры и на курсах повышения квалификации и профессиональной переподготовки тренеров и преподавателей физической культуры.

Научная новизна: состоит в подборе средств, для специальной физической подготовки, в которую входят акробатические, хореографические, силовые и гимнастические упражнения.

Разработаны комплексы упражнений (Приложение 5):

1. Хореографические
2. Акробатические
3. Силовая
4. Комплекс в тренажерном зале

Глава 1. Теоретический анализ научной литературы по теме исследования

1.1. История возникновения детского фитнеса

В последнее десятилетие бурными темпами развивается такое направления атлетизма, как бодибилдинг и фитнес. Значительный вклад в дело пропаганды атлетических занятий в Америке внес местный бизнесмен Бернар МакФадден. Еще в конце XIX века он начал издавать журнал «Физическая культура», а в начале XX — регулярно проводить конкурс на звание «Мужчина с самым совершенным телосложением в Америке». Начиная с 1920-х годов в представлениях о физически развитом теле наметились новые тенденции. До этого времени большую часть спортсменов-силовиков составляли мужчины с огромным животом и жировыми складками по всему телу. Европейский атлетизм, перекочевав в Америку, видоизменился и стал называться бодибилдингом. Но Европа не оставила без внимания и эту область общественной жизни, и очень скоро на арене мирового культуризма появился Арнольд Шварценеггер. Арнольд, начав активные занятия спортом в 15 лет, уже через несколько лет добился в этой области невероятных успехов.

В Советском Союзе судьба культуризма складывалась непросто. Революция 1917 года и последовавшие за ней исторические события надолго отвлекли нашу страну от культуризма. Однако в начале 1960-х годов на волне первой демократизации в газетах стали появляться, например, такие заголовки: «Атлетизм — зеркало здоровья», «Мысли о культуре тела», «Верный путь к силе и красоте». [30,31]

Важную роль в развитии советского атлетизма суждено было сыграть городу Ленинграду. Именно здесь в 1962 году был проведен первый семинар преподавателей атлетизма. Это была настоящая революция!

В том же году ленинградские энтузиасты нового вида спорта организуют первую секцию атлетизма в ДСО «Спартак». Показательно, что тренировки с отягощениями сочетались здесь с упражнениями, позволявшими не только увеличить мышечную массу, но и развить быстроту, координацию

движений, гибкость, пластичность и выносливость. Впервые в нашей стране были разработаны нормативы для атлетов 1, 2, и 3-го класса, которые учитывались во время первых соревнований. Классификационные нормативы атлетизма в Советском Союзе в 1966 году включали в себя атлетическое троеборье (жим лежа, приседания, тяга становая), кульбиты и сальто с трамплина через гимнастического козла, а также упражнения под музыку (позирование).

Упражнения оценивались по трем критериям:

- координация движений и артистизм;
- рельефность мускулатуры;
- гармоничность телосложения.

В сентябре 1988 года на чемпионате мира в Австралии впервые выступала команда СССР. Одновременно с чемпионатом здесь же проходил конгресс Международной федерации бодибилдинга (IFBB), на котором Федерация атлетизма СССР была зарегистрирована в качестве 143-го члена IFBB. В 1989 году в Ленинграде впервые состоялись две товарищеские встречи атлетов СССР и США (с участием известных американских культуристов). И наконец, в 1990 году в Ленинграде прошел чемпионат Европы по бодибилдингу. [30,31]

Такова вкратце непростая история зарождения бодибилдинга.

Итак, сегодняшний бодибилдинг (от англ. body — «тело» и build — «строить») — это вид спорта, целью которого является максимальное развитие всех мышечных групп атлета и построение эталонных пропорций тела, что и оценивается во время соревнований.

Соревнования для мужчин, женщин и детей проводятся отдельно, а также в смешанном (командном) разряде.

Фитнес зрелищный вид спорта, относится (по классификации) к сложно-координационным видам спорта, которые предъявляют к занимающимся очень высокие специфические требования.

В него входят такие виды направления как акробатика, гимнастика, хореография. Занятия им способствуют наиболее успешному решению задач

физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. В детском фитнесе произвольная программа длится 1,5 минуты, оцениваются достаточное количество акробатических, гимнастических элементов и элементов на основе силовых показателей, а также как элементы гибкости и хореографическая интерпретация. Произвольная программа длится 1,5 минуты и должна соответствовать образу спортсменки. (Приложение 1).

Судьи оценивают: гимнастические элементы и комбинации, силовые элементы, гибкость и грацию, а также костюм, хореографию, темп исполнения.

2-й Раунд. Пропорциональность телосложения. Четыре поворота на 90градусов. Реальная и большая удача в этом раунде зависит от хорошей генетической структуры. И это очень хорошо видно уже у молодых спортсменов. Здесь критерии оценки такие же, как во взрослых соревнованиях: широкие плечи, узкая талия, небольшая мышечность.

Мышцы должны быть в тонусе и улучшаться с помощью спортивной программы. Визуальные различия между врождённой красотой и приобретённой в процессе тренировок заключаются в хорошо развитых мышцах пресса, упругость тела без чрезмерной жировой прослойки и видимые мышцы бицепса и трицепса. Мышцы ног должны быть упругими.

1.2. Некоторые особенности в детском фитнесе

Первые шаги в фитнесе желательны в юном возрасте — в 4-5 лет, т.к организм ребенка гораздо восприимчивее к развитию гибкости, координации и быстроты движений. Главные качества - это сила воли, выносливость и пластика. Как правило, уже в 14-16 лет многим спортсменам приходится расставаться с акробатикой и гимнастикой. Лишь немногие продолжают спортивную карьеру до 20-22 лет. Если сравнивать со спортивной гимнастикой, то детский фитнес - более доступный и безопасный вид спорта. Однако предъявляются очень высокие требования к внешнему виду спортсменов.

Совсем недавно детский фитнес стала трансформироваться в аэробику и гимнастику, поэтому многие девушки могут продолжить свою жизнь в спорте. Детский фитнес развивает гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

Композиция программы состоит из комплекса элементов, выполняемых спортсменкой, а также хореографией этих элементов, то есть, распределением гимнастических и акробатических элементов по времени и площади ковра (сцены) в гармоничном сочетании с музыкой. Хореография должна показывать плавный переход между движениями с контрастами в скорости и интенсивности. Хореография и структура композиции включают:

- Богатый и разнообразный выбор элементов из различных групп трудности в «Таблице элементов» (Приложение 1);
- Различные уровни (стоя, сидя, лежа на ковре, в движении или в статике);
- Изменения в направлении движения (вперед, назад, в сторону, дугой, зигзагом, по диагонали и т. д.);
- Творческие и оригинальные движения, связки и переходы.

1.3. Классификация акробатических, гимнастических и хореографических упражнений в детском фитнесе

Акробатические и гимнастические упражнения разносторонне влияют на организм занимающихся. С их помощью совершенствуются ловкость, сила мышц, быстрота и точность движений, ориентировка в пространстве и чувство равновесия.

Научно обоснованным методам обучения акробатическим прыжкам посвящены работы Е. Г. Соколова, А. М. Игнашенко (1953), Э. А. Вишневого (1962), М. У. Таджиева (1967), А. Д. Тулупова (1968), В. Н. Курья (1972), Ю. А. Кузнецова (1977), Г. В. Антонова (1984). Диссертации Е. Г. Соколова и А. М. Игнашенко - одни из первых научных работ по акробатике, в

которых применялись объективные методы исследования. В них рассмотрена техника и методика обучения базовым акробатическим упражнениям. В других диссертациях исследованы более сложные акробатические прыжки. Наиболее оригинальные и перспективные для включения в индивидуальную работу (прыжок прогнувшись с поворотом на 360° в кувырок, прыжок назад с поворотом на 540° в кувырок, сальто вперед сгибаясь-разгибаясь с поворотом на 360° и переворот назад с поворотом на 360°) рассмотрены в работе Ю. А. Кузнецова. [21]

Утвердилось применение специальных тренажеров. Т. С. Ключко (1975) и Ю. В. Афанасьев (1976) в своих работах рекомендуют упругую опору переменной жесткости для повышения эффективности обучения акробатическим прыжкам. [25]

Программа спортсменок по детскому фитнесу оценивается по системе 3D (композиция, имидж, техника исполнения). Оценка за технику исполнения включает оценку за исполнение хореографии и так же отражает сложность и качество исполнения акробатических элементов. Используются 4 группы сложности элементов: А, В, С, D. (Приложение 4, Таблица №17 «Группы сложности элементов программы в детском фитнесе»).

А – самые легкие элементы.

D – самые сложные элементы.

Это касается всех номинаций и категорий акробатического танца.

По правилам соревнований композиция должна состоять (трудность элементов):

- Максимум – 5 акробатических элементов, используя максимум 4 линии (или диагонали), меньше можно, больше нельзя;
- Минимум – 3 «танцевальных» элемента (гимнастика, хореография, танец и т.д.)

Классификация хореографических упражнений в детском фитнесе

В процессе занятий хореографией, естественно, развиваются определенные физические качества: увеличивается подвижность в суставах, сила мышц, выносливость. Однако для успешного освоения сложных прыжков, равновесий, поворотов необходимо целенаправленное развитие нужных качеств, базируясь на современных научно – методических основах, разработанных в спорте. Если мы хотим на уроке хореографии развивать прыгучесть, то прыжки, к примеру, на двух ногах на максимальную высоту по позициям, нецелесообразно проводить с музыкальным сопровождением, так как темп музыки в связи с различной высотой прыжка для одних будет слишком быстрым, для других – медленным. Аналогично, если мы даем в уроке большие махи (гран батман жете) не с целью освоения их структуры, а для развития скоростно-силовых качеств, их выполнение с музыкальным сопровождением также не рационально. При работе с детьми следует помнить, что морфологическое и функциональное развитие осуществляется неравномерно в различных возрастных группах. Периоды ускоренного роста (сенситивные) чередуются с замедлением, стабилизацией. Наиболее благоприятным для развития тех или иных физических качеств является период, совпадающий с естественным ускорением развития соответствующих способностей. Так, в возрасте 7-11 лет происходит интенсивное развитие способности к пространственной ориентировке, дифференцированию мышечного ощущения, что позволяет разучивать технически сложные движения. В 14-15 лет способность к овладению сложной двигательной координацией ухудшается. Подвижность суставов по мере роста организма изменяется неравномерно. Наилучший возраст для развития гибкости – 7-13 лет, в последующие годы прирост замедляется. [1,14]

В структуре классической хореографии можно выделить академический классический танец, неоклассический и модерн. Основой основ в системе обучения остается академический стиль. Именно он позволяет сохра-

нить чистоту, пластику, мастерство танца. В классическом танце можно условно выделить две группы движений: подготовительные и основные.

К первой группе относится вся система подготовительных упражнений: деми плие (Рис.1), гранд плие (Рис.2), батман тандю сэмпль, батман тандю сутеню, и др.



Рис.1. Деми плие

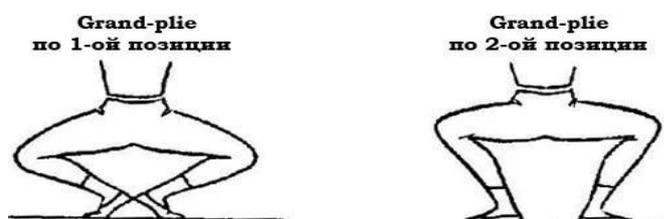


Рис.2. Гранд плие

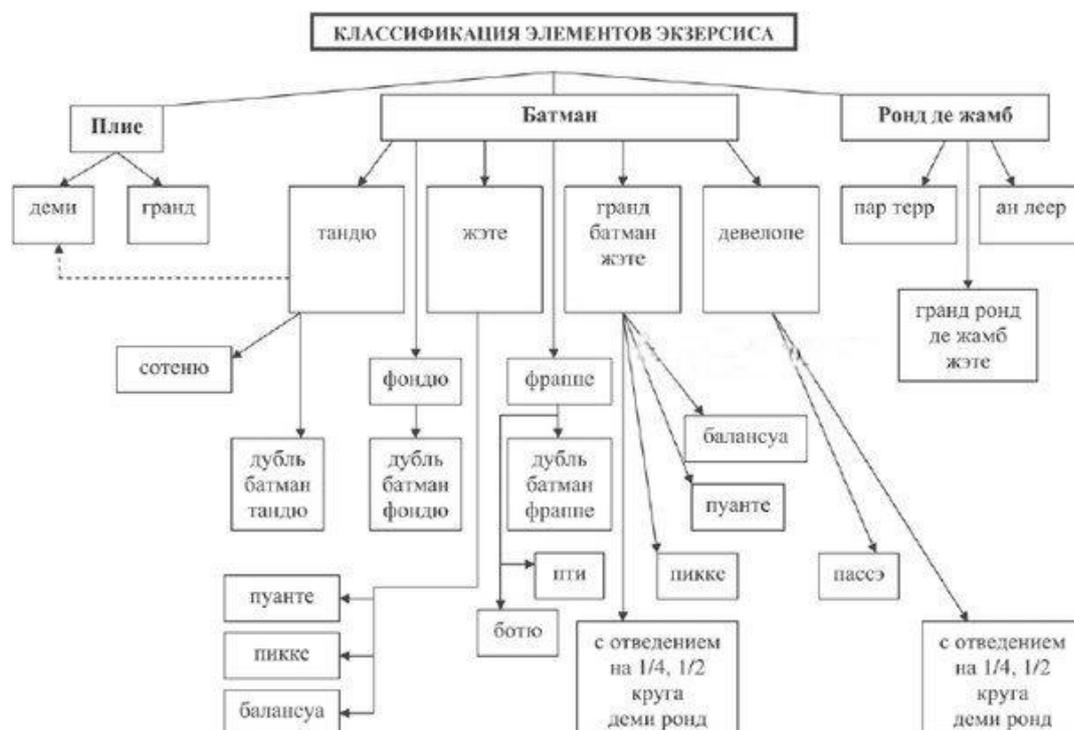


Рис. 3. Классификация элементов экзерсиса

Ко второй группе движений относятся различные виды равновесий, поворотов, прыжков. Выполнение подготовительной группы движений требует соблюдение определенных технических норм, а именно: определенных позиций ног, рук, положения туловища и головы, режима мышечной работы, ритмического сочетания движений с музыкой.

Подготовительные упражнения являются основным средством хореографической подготовки на этапе отбора и начальной подготовки, затем по мере освоения сложных упражнений они начинают нести вспомогательную функцию. В уроке подготовительные движения всё чаще выполняются в различных сочетаниях друг с другом, а также с равновесиями, поворотами, прыжками, движениями свободной пластики, общеразвивающими упражнениями, элементами акробатики. К основным упражнениям хореографии относятся движения, разучивание которых связано с формированием сложного двигательного навыка, развитием специальных физических качеств. К ним относятся: равновесия, повороты, прыжки. Равновесия наиболее просты в исполнении на двух ногах. [1,13]

Композиция программы состоит из комплекса элементов, выполняемых спортсменкой, а также хореографией этих элементов, то есть, распределением гимнастических и акробатических элементов по времени и площади ковра (сцены) в гармоничном сочетании с музыкой. Хореография должна показывать плавный переход между движениями с контрастами в скорости и интенсивности. [14,28]

1.4. Силовая подготовка в детском фитнесе

С первых шагов в спорте следует также уделять особое внимание увеличению мышечной массы и сведению к минимуму жировой массы тела. Опытные атлеты тренируются по совершенно отличной методике, нежели новички, пришедшие в тренажерный зал сравнительно недавно. Различие в тренировочном процессе обусловлено естественной адаптацией мышечных тканей к нагрузкам. Наступает момент, когда привычные занятия просто перестают быть эффективными и необходимо шокировать мышцы. Сделать это

помогают непривычные методы тренировок, среди которых и дроп-, и суперсеты. Однообразие тренировок в культуризме – вещь хорошая, но не очень. Одни и те же упражнения вызывают привыкание мышц и падение интереса к занятиям. Проблема? Ничуть, ведь на этот случай есть всегда несколько полезных изобретений, самых что ни на есть настоящих ноу – хау. Одно из них – так называемый суперсет. [6,9]

Суперсетом называют пару упражнений на антагонисты. Их делают поочередно без какого-либо перерыва. Главным достоинством суперсетов является шокирующий эффект, которые они оказывают на мышцы, успевшие адаптироваться к привычным нагрузкам. Это качество проявляется только тогда, когда спортсмен не злоупотребляет упражнениями на антагонисты, то есть не прибегает к суперсетам каждую тренировку. Достоинства: мышцы восстанавливаются гораздо быстрее; ускоренный рост мышечных тканей; активные нагрузки на рабочую группу мышц приводят к интенсивному притоку крови, вместе с которой поступают и питательные вещества. Преимущества, которые демонстрируют суперсеты, и стали причиной активного использования этого типа тренировки. [18]

Трисеты в бодибилдинге – эффективная техника для проработки мышц и увеличения их в объеме. Простыми словами, тройные суперсеты – это выполнение трех упражнений без отдыха. Причем эта техника одинаково эффективна как для мышц-синергистов, так и для мышц-антагонистов. С точки зрения техники, это метод поочередного выполнения 3-х упражнений без отдыха – подход одного, второго и третьего. После небольшой паузы (2-4 минуты), круг повторяется еще, как минимум 2 раза.

Основные цели использования трисетов – прирост мышечных объемов, увеличение показателей силы и выносливости, а также улучшение рельефа.

«Тройная» сессия может включать работу одной группы мышц, но, к примеру, разных пучков, или две-три мышечные группы сразу. [29]

Анализ средств развития силы

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением, которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

Таблица 1

Средства воспитания силовых способностей

Основные	Дополнительные
Упражнения, отягощённые весом собственного тела	Упражнения с использованием внешней среды
Упражнения с весом внешних предметов	Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов
Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа	Упражнения с противодействием партнёра
Рывково - тормозные упражнения	
Изометрические упражнения	

Основные средства:

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т. д.
2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела: упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре); упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты); упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры; ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25-70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).
3. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, комплекс «Универсал» и др.).

4. Рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц и упражнений с дополнительным отягощением и без них.

5. Статические упражнения в изометрическом режиме: мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т. п.); мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении.

Силовые упражнения выбираются в зависимости от характера задач воспитания силы. Они могут занимать всю основную часть занятия, если воспитание силы – его главная задача. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление. [30,31]

Круговая тренировка

Метод круговой тренировки, включающий последовательное выполнение на «станциях» определённого комплекса хорошо изученных и технически простых упражнений разного характера значительно повышает плотность занятий и позволяет воспитывать у спортсменов не только все физические качества, но и, комплексные формы их проявления. За основу круговой тренировки возьмём метод повторно-интервального упражнения, который применяется для развития скоростной выносливости. Выбор данного метода для тренировки является педагогически целесообразным так как именно скоростная выносливость является качеством, определяющим в большей степени качество технико-тактической подготовки спортсменов. Комплексы упражнений подбираются в зависимости прохождения определенной темы и с учетом комплектования тренировочной группы. [31]

1.5. Система специальной физической подготовки

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП следующие:

- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;
- повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.

Основными средствами СФП спортсмена являются специально подготовительные и соревновательные упражнения.

По В.Н. Платонову под системой следует понимать такой комплекс избирательно вовлеченных компонентов, взаимодействия и взаимоотношения которых приобретают характер взаимодействия компонентов на получение заданного результата. Если обрисовать понятие «система» в исполнении современных авторов, в частности в лице Н.Г. Озолина, то система современной подготовки представляется в целом - как многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки соответственно индивидуальным особенностям спортсмена и проводимый при его активной деятельности в условиях педагогического руководства и контроля, научного медико-биологического и материально-технического обеспечения, использования

средств восстановления и эффективной организации. Такая система применяется во всех видах спорта от новичка до самого высшего спортивного мастерства. Система спортивной подготовки представляет собой регулярные учебно-тренировочные занятия и соревнования, в ходе которых обучающиеся овладевают техникой и тактикой, развивают силу, выносливость, быстроту, гибкость, воспитывают моральные и волевые качества, приобретают опыт и специальные знания. К этому следует добавить регулярный самоконтроль и медицинские обследования, а также соблюдение правильного режима и гигиенических требований с учетом условий, с которыми связано проведение занятий. Схема системы спортивной подготовки по Н.Г. Озолину предполагает, что путь к поставленной цели лежит через решение ряда задач, выбора средств, методов и величин нагрузок, их распределение по формам занятий и тренировочным дням, через планирование на основе микроциклов, этапов, периодов и больших циклов на протяжении ряда лет.

1.6. Двигательные способности

На основании методической разработки тренера-преподавателя Нестеренко В.В. «Методика комплексной хореографической подготовки акробатов парно-групповых упражнений», Тверь, 2015г. и данных научно-методической литературы (Цейтин М.И., 1969г., Коркин В.П., 1981г., Болобан В.Н., 1988г.) выделены следующие двигательные способности: сила, силовая выносливость, скоростно-силовая способность, гибкость, подвижность суставно-связочного аппарата, прыгучесть, пластичность, координация (статическое и динамическое равновесие, вестибулярная устойчивость, ритмичность, реагирующая и дифференцировочная способности, согласование движений и ориентация в пространстве), которые в полной мере отражают специфику спортивной акробатики и необходимость их развития у спортсменов для успешного овладения двигательными действиями (Рис.4).

Воспитание силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять тело-

сложение, что наглядно проявляется у занимающихся атлетической гимнастикой, путем регулярных и методически правильно построенных тренировочных занятий. [10]

Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

Выносливость как физическое качество связана с утомлением, поэтому в самом общем смысле ее можно определить так: выносливость — это способность противостоять утомлению. Предмет нашего рассмотрения — физическое утомление, непосредственно связанное с разновидностями мышечной работы, а, следовательно, с различными видами выносливости. Различают два вида выносливости — общую и специальную. Общая выносливость — это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения.

Ловкостью принято называть способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют и возраст, и регулярные физические упражнения. Различные виды спорта по-разному воздействуют на воспитание гибкости. Высокие требования к гибкости предъявляют различные виды спорта (художественная и спортивная гимнастика, прыжки в воду и на батуте) и некоторые формы профессиональной деятельности. Различают гибкость динамическую (проявленную в движении), статическую (позволяющую сохранять позу и положение тела), активную (проявленную благодаря собственным усилиям) и пассивную (проявленную за счет внешних сил). Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок.



Рис.4. Двигательные способности акробатов парно-групповых упражнений

1.7. Планирование тренировочного процесса

Д.Г. Миндиашвили, А.И.Завьялов считают, что планирование - это одно из важнейших условий, обеспечивающих конкретный рост достижений в процессе многолетней подготовки спортсмена. Планирование требует разно-сторонних знаний и практического опыта. Задача каждого тренера и ин-структора при составлении плана - сознательно реализовать закономерности развития спортивных достижений и формирования личности спортсмена. При этом нужно стремиться к познаниям об объективных возможностях между организацией спортивной тренировки и росту достижений. Предме-том планирования тренировок являются закономерности развития спортив-ных достижений и формирования личности спортсмена. А.И. Завьялов, Д.Г. Миндиашвили, находят, что тренировочное занятие необходимо обстоятель-но подготовить, в частности, документально. Необходимые для его успешно-

го проведения детали фиксируются в оперативных рабочих указаниях. Используются наглядные схемы, в которых отражена система основных факторов и условий занятий. Применяются и стандартные тренировочные программы, где соответственно особенностям видов спорта планируются повторяющиеся нагрузки в расчете на несколько тренировочных дней.

Планирование является одним из важнейших условий подготовки спортсмена высокого класса. Для того чтобы составить план тренировочного процесса, необходимо иметь опыт и большое количество сведений в проведении тренировок. Также нужно отметить, что в план учебно-тренировочного процесса должны входить и совершенствование техники, тактики, а также физическая подготовка. Подводя итог вышесказанному форма и организация тренировочного процесса сама по себе очень сложна и многообразна. Следует понять, что планирование и учет отражают цель, задачи, принципы, средства и методы системы физического воспитания применительно к конкретным условиям организации процесса физического воспитания. Исходя из этого, нужно изучить форму, содержание и методику планирования, а также взаимосвязь форм планирования и учета, последовательность и методику составления документов. В тренировочном занятии целесообразно выделять части: подготовительную, основную и заключительную.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось в январе 2017г - мае 2017г. на базе в МБУ ДО «ДЮСШ» г. Краснокамск. По результатам педагогического наблюдения, предварительного тестирования было отобрано 20 спортсменок с соответствующим цели и задачам исследования уровнем подготовленности. В нем приняло участие 20 спортсменок (девочки в возрасте 10-12 лет). Из них было сформировано две однородные группы – контрольная и экспериментальная – по десять спортсменок в каждой. Общая продолжительность исследования составляла пять месяцев.

На I этапе исследования было проанализировано: специальная литература, методики по акробатике, гимнастике, хореографии.

На II этапе исследования прошла подготовка к педагогическому эксперименту.

На III этапе исследования проведен педагогический эксперимент, сделаны выводы об эффективности использования специальной физической подготовки для подготовки спортсменок занимающихся фитнесом 10-12 лет

2.2. Методы исследования

В исследовании использованы следующие методы:

- анализ научно-методической и документальной литературы;
- анализ видеозаписей с соревнований;
- опрос в виде анкетирования;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование развития физических качеств;
- педагогический эксперимент;
- математическая статистическая обработка данных.

Анализ научно-методической и документальной литературы

Теоретический анализ и обобщение литературных данных проводился с целью изучения накопленного в исследовании опыта по интересующей

проблеме, а именно: изучение физических качеств и технических навыков спортсменов. Количество источников 31.

Анализ видеозаписей с соревнований

С целью выявления тенденций усложнения соревновательных программ был проведен анализ видеозаписей упражнений ведущих спортсменов мира на соревнованиях с 2016 по 2017 гг. Предметом наблюдений явились движения телом, а также акробатические элементы и соединения элементов.

За основу мы взяли результаты финалисток соревнований Первенства Мира за 2016-2017 года. Приложение 1.

Опрос в виде анкетирования

Было проведено анкетирование и беседы с десятью тренерами и хореографами, работающими в ДЮСШ по спортивной акробатике, детскому фитнесу, в таких городах как Краснокамск, Пермь, Челябинск, Санкт-Петербург, а также на Первенствах и Чемпионатах России. Приложение 2.

Педагогическое наблюдение

Педагогические наблюдения проводились в период эксперимента на занятиях акробатики и хореографии.

Тестирование развития физических качеств

Тестирование показателей физической подготовленности обеих групп проведено в два этапа: январь 2017 года (до начала занятия) – констатирующий этап, май 2017г. – контрольный этап (после занятий).

1. Акробатическая связка

1. колесо на 2х руках → 2. спичаг стоя ноги врозь → 3. кувырок → 4. угол силовой ноги вместе и ноги врозь (Рис.5) (Таблица 2)

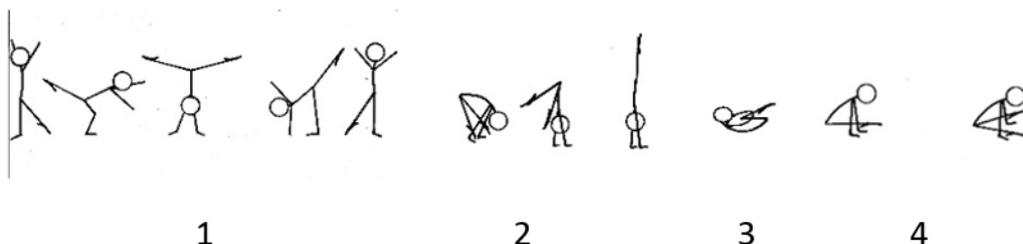


Рис. 5. Акробатическая связка

Таблица 2

Тест по акробатике

№	Упражнение	Результат
1	Колесо на 2х руках	«1» - постановка рук неправильная, криво
		«2» - выполнено прямо по прямой, без выпада, нет шпагата
		«3» - выполнено идеально, хороший выпад, прямо, со шпагатом
2	Спичаг стоя ноги врозь	«1» - выполнено с толчком от пола, не удержание стойки
		«2» - выполнено с носков, быстрое падение со стойки
		«3» - выполнено без толчка, удержание стойки 3сек.
3	Кувырок вперед	«1» - падение со стойки
		«2» - без группировки
		«3» - со стойки выход в группировку с группировкой
4	Силовой угол ноги вместе, ноги врозь	«1» - без отрывания таза и пяток от пола
		«2» - с отрыванием от пола таза или пяток
		«3» - с отрыванием от пола и таза и пяток, удержание 3сек.
5	Стопы	«1» - не вытянутые
		«2» - вытянутые
6	Колени	«1» - согнуты
		«2» - не согнутые

Максимальный балл за связку – 16 баллов

Минимальный балл за связку – 6 баллов

2. Хореографическая связка выполняется под музыку

1. асамбле +разножка → 2. shasse шпагат → 3. турлян на 180градусов
нога в сторону → 4. «березка» (Рис.6) (Таблица3)

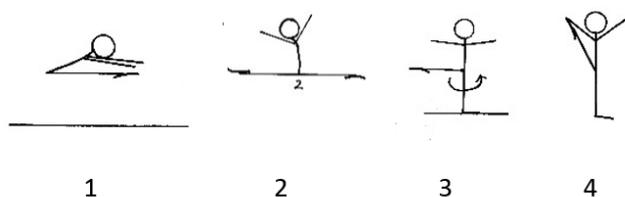


Рис.6. Хореографическая связка

Таблица 3

Тест по хореографии

№	Упражнение	Результат
1	Асамбле +разножка	«1» - вертит руками, нет высоты в прыжке
		«2» - вертит руками, высота есть
		«3» - руками не вертит, высота есть
2	Shasse шпагат	«1» - все с пятки, вертит руками, с остановкой
		«2» - с носка, руками вертит, без остановки, шпагата нет
		«3» - с носка, руки держит, высота есть, шпагат есть

3	Турляж на 180 градусов нога в сторону	«1» - нет равновесия, руками вертит, ноги не собирает
		«2» - с равновесием, руками вертит, ноги не собирает
		«3» - равновесие есть, руками не вертит, ноги собирает
4	Затяжка ноги «березка»	«1» - без удержания на одном месте
		«2» - удержание до 3сек., руками вертит
		«3» - удержание от 3сек, руками не вертит
5	Темп музыки	«1» - мимо
		«2» - не точное
		«3» - точное
6	Стопы	«1» - не вытянутые
		«2» - вытянутые
7	Колени	«1» - согнуты
		«2» - не согнуты

Максимальный балл за связку – 19 баллов

Минимальный балл за связку – 7 баллов

3) Напрыгивание на тумбу высотой 40 см. за время 30 секунд (количество раз). Рис.7

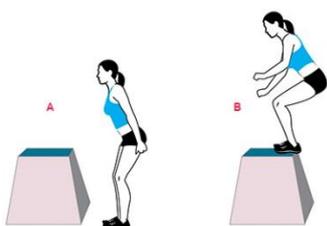


Рис.7. Напрыгивание на тумбу

Силовые качества:

4) Поднимание ног до 90 градусов в вися на гимнастической стенке за время 30 секунд (количество раз); Рис.8

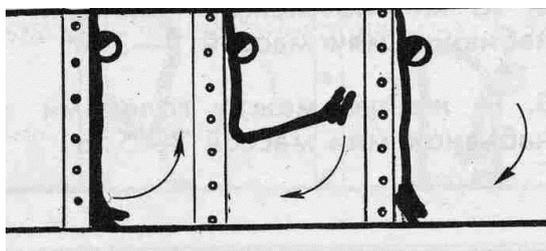


Рис.8. Поднимание ног до 90 градусов в вися

5) Подтягивание в вися на высокой перекладине за время 30 секунд (количество раз) Рис.9



Рис.9. Подтягивание в висе на высокой перекладине

На гибкость:

6) Подвижность в тазобедренных суставах (Таблица 4)

Таблица 4

Тест на подвижность в тазобедренных суставах

Шпагат с гимнастической скамейки	Результат
1. с правой ноги	"5" - с пятки, плотное касание пола бедром
2. с левой ноги	"4" - с середины стопы, плотное касание пола бедром
3. поперечный шпагат	"3" - идеальное исполнение на полу
	"2" - на полу, расстояние до пола 1-3 см
	"1" - на полу, расстояние до пола 4-6 см

7) Подвижность позвоночного столба (Таблица 5)

Таблица 5

Тест на подвижность позвоночного столба

«Мост»	Результат
И.П. – стойка ноги врозь, руки вверх	"5"- мост, руки вплотную к пяткам
	"4" - 2-4 см от рук до стоп
1 - наклоном назад, «мост»	"3" - 5-7 см от рук до стоп
2-7 - фиксация положения	"2" - 8-10 см от рук до стоп
8 – выпрямляясь, И.П.	"1" - более 10 см от рук до стоп

Педагогический эксперимент

Исследование проводилось с января – май 2017г. на базе в МБУ ДО «ДЮСШ» г. Краснокамск. В исследовании приняло участие 20 учащихся 4-6 классов (девочки в возрасте 10-12 лет). Были сформированы две группы: экспериментальная – 10 человек и контрольная – 10 человек.

Экспериментальная группа занималась по разработанному нами тренировочному плану. Приложение 3. В контрольной группе занятия проводились в соответствии с программой по фитнес-аэробике на основе «Дополнительной общеразвивающей программе по фитнес-аэробике МБУ ДО «ДЮСШ».

Таблица 6

Планирование тренировочного процесса экспериментальной группы

<u>1) Подготовительный период (январь, февраль, март 2017г.)</u>		
Задачи: становление спортивной формы, создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.		
Общеподготовительный этап (январь)		Специально подготовительный этап (февраль)
Задачи: повышение показателей физической подготовленности спортсменов; совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений; изучение новых сложных соревновательных программ.		Задачи: стабилизация объема тренировочной нагрузки, объемов, направленных на совершенствование физической подготовленности, и повышение интенсивности за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.
Втягивающий мезоцикл (март)	Базовый мезоцикл (март)	
является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок	направлен на решение главных задач этапа. Продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.	
<u>2) Соревновательный период (апрель, май, июнь 2017г.)</u> (период основных соревнований)		
Задачи: повышение достигнутого показателя специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.		

Продолжение таблицы 6

Этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы	Этап непосредственной подготовки к главному старту
Задачи: повышения показателей подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений	Задачи: восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны; дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
3) Переходный период (июнь-июль 2017г)	
Задачи: обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла	

Таблица 7

План тренировок экспериментальной группы
(подробное описание в Приложении 3)

Месяц: январь, 2017год									
ПН Разминка – 20мин. Основная часть – 1 час Заключит.ч. – 20мин.		ВТ Разминка – 10мин. Основная часть – 50мин. Заключит.ч. – 10мин.		СР Разминка – 30 мин. Основная часть – 1 час Заключит.ч. – 20мин.		ЧТ Разминка – 10мин. Основная часть – 50 мин Заключит.ч. – 15мин.		ПТ Разминка – 20мин. Основная часть – 1 час Заключит.ч. – 20мин.	
Дата	Вид подготовки	Дата	Вид подготовки	Дата	Вид подготовки	Дата	Вид подготовки	Дата	Вид подготовки
02.01	Ак-робатика	03.01	Круговая тренировка	04.01	Хореография	05.01	Тренижерный зал	06.01	Гимнастика
09.01		10.01		11.01		12.01		13.01	
16.01		17.01		18.01		19.01		20.01	
23.01		24.01		25.01		26.01		27.01	
30.01		31.01							
Месяц: февраль, 2017год									
ПН Разминка – 20мин. Основная часть – 1 час Заключит.ч. – 20мин.		ВТ Разминка – 10мин. Основная часть – 50мин. Заключит.ч. – 10мин.		СР Разминка – 30 мин. Основная часть – 1 час. Заключит.ч. – 20мин.		ЧТ Разминка – 10мин. Основная часть – 50 мин Заключит.ч. – 15мин.		ПТ Разминка – 20мин. Основная часть – 1 час Заключит.ч. – 20мин.	
Дата	Вид подготовки	Дата	Вид подготовки	Дата	Вид подготовки	Дата	Вид подготовки	Дата	Вид подготовки
6.02	Ак-робатика	7.02	Круговая тренировка	1.02	Хореография	2.02	Тренижерный зал	3.02	Гимнастика
13.02		14.02		8.02		9.02		10.02	
20.02		21.02		15.02		16.02		17.02	
27.02		28.02		22.02		23.02		24.02	

Продолжение таблицы 7

Месяц: март, 2017год									
ПН		ВТ		СР		ЧТ		ПТ	
Разминка – 20мин. Основная часть – 1час Заклучит.ч. – 20мин.		Разминка – 10мин. Основная часть – 50мин. Заклучит.ч. – 10мин.		Разминка – 30 мин. Основная часть – 1час. Заклучит.ч. – 20мин.		Разминка – 10мин. Основная часть – 50 мин Заклучит.ч. – 15мин.		Разминка – 20мин. Основная часть – 1час Заклучит.ч. – 20мин.	
06.03	Ак-роба-тика	07.03	Круго-вая трени-ровка	01.03	Хорео-графия	02.03	Тре-на-жер-ный зал	03.03	Гимна-стика
13.03		14.03		08.03		09.03		10.03	
20.03		21.03		15.03		16.03		17.03	
27.03		28.03		22.03		23.03		24.03	
				29.03		30.03		31.03	
Месяц: апрель, 2017год									
ПН		ВТ		СР		ЧТ		ПТ	
Разминка – 15мин. Основная часть – 1час30мин Заклучит.ч. – 10мин.		Разминка – 10мин. Основная часть – 30мин. Заклучит.ч. – 10мин.		Разминка – 10 мин. Основная часть – 1час.40мин Заклучит.ч. – 10мин.		Разминка – 10мин. Основная часть – 50мин Заклучит.ч. – 15мин.		Разминка – 20мин. Основная часть – 1час Заклучит.ч. – 10мин.	
03.04	Ак-роба-тика	04.04	Круго-вая трени-ровка	05.04	Хорео-графия	06.04	Тре-на-жер-ный зал	07.04	Гимна-стика
10.04		11.04		12.04		13.04		14.04	
17.04		18.04		19.04		20.04		21.04	
24.04		25.04		26.04		27.04		28.04	
Месяц: май, 2017год									
ПН		ВТ		СР		ЧТ		ПТ	
Разминка – 10мин. Основная часть – 1час40мин Заклучит.ч. – 5мин.		Разминка – 10мин. Основная часть – 30мин. Заклучит.ч. – 10мин.		Разминка – 10 мин. Основная часть – 1час.40мин Заклучит.ч. – 5мин		Разминка – 10мин. Основная часть – 50мин Заклучит.ч. – 15мин.		Разминка –10мин. Основная часть – 1час20мин. Заклучит.ч. – 5мин.	
01.05	Ак-роба-тика	02.05	Круго-вая трени-ровка	03.05	Хорео-графия	04.05	Тре-на-жер-ный зал	05.05	Гимна-стика
08.05		09.05		10.05		11.05		12.05	
15.05		16.05		17.05		18.05		19.05	
22.05		23.05		24.05		25.05		26.05	

Подготовительный этап продолжается 3 месяца с января по март месяц. При этом январь, февраль являются общеподготовительными этапами, когда развиваются и совершенствуются двигательные качества спортсменок, и совершенствование уже освоенных ранее акробатических, хореографических, гимнастических, силовых упражнений. Занятия на этом этапе проводятся с

постепенным увеличением объема и интенсивности физических нагрузок и завершаются выполнением нормативов по общей и специальной физической подготовке. С марта месяца начинается специально подготовительный этап подготовительного периода. Основная задача этапа техническая подготовка и приобретение устойчивой спортивной формы. Это достигается путем оптимального насыщения содержания занятий элементами технической подготовки, освоения отдельных акробатических, гимнастических, хореографических упражнений и соединений, овладение обязательной программой, совершенствования произвольной программы. В конце подготовительного периода тренировочные нагрузки увеличиваются за счет повышения интенсивности работы при некотором снижении ее объема.

Соревновательный период продолжается 2 месяца (апрель, май). В апреле этап ранних стартов соревновательного периода совершенствуются техника выполнения комбинаций программы соревнований. При этом объем, и интенсивность физических нагрузок постепенно увеличиваются и достигают максимума. В мае этап непосредственной подготовки соревновательного периода посвящено закреплению техники выполнения комбинаций в целом и участию в планируемых соревнованиях. Оптимальные сроки продолжительности этого этапа до 30 дней. В данном периоде тренировочные занятия отличаются от других периодов кратковременностью вводной части, значительным увеличением времени основной части занятий.

Далее с середины июня месяца до конца июля месяца начинается переходный период. Он призван обеспечить активный отдых и сохранение тренированности спортсменов. В этом периоде устраняются допущенные технические ошибки, разрабатывается стратегия тактической подготовки к будущим соревнованиям, и оцениваются результаты прошедших соревнований.

Математическая статистическая обработка данных

Для сравнения средних величин показателей физической подготовленности спортсменов с помощью t-критерия Стьюдента используется следующая формула:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{m_1^2 + m_2^2}, \quad (1)$$

где M_1 - средняя арифметическая первой сравниваемой совокупности (группы), M_2 - средняя арифметическая второй сравниваемой совокупности (группы), m_1 - средняя ошибка первой средней арифметической, m_2 - средняя ошибка второй средней арифметической.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.

3.1. Анализ видеозаписей с соревнований

С целью выявления тенденций усложнения соревновательных программ был проведен анализ видеозаписей упражнений ведущих спортсменок мира на соревнованиях с 2016 по 2017 гг. Анализируя результаты соревнований индивидуальной программы необходимо подчеркнуть, что в Европе выросло целое поколение сильных спортсменок, демонстрирующих интересные композиции.

За основу мы взяли результаты финалисток соревнований Первенства Мира за 2016-2017 года. Приложение 1. Результаты анализа представлены на рис.10.

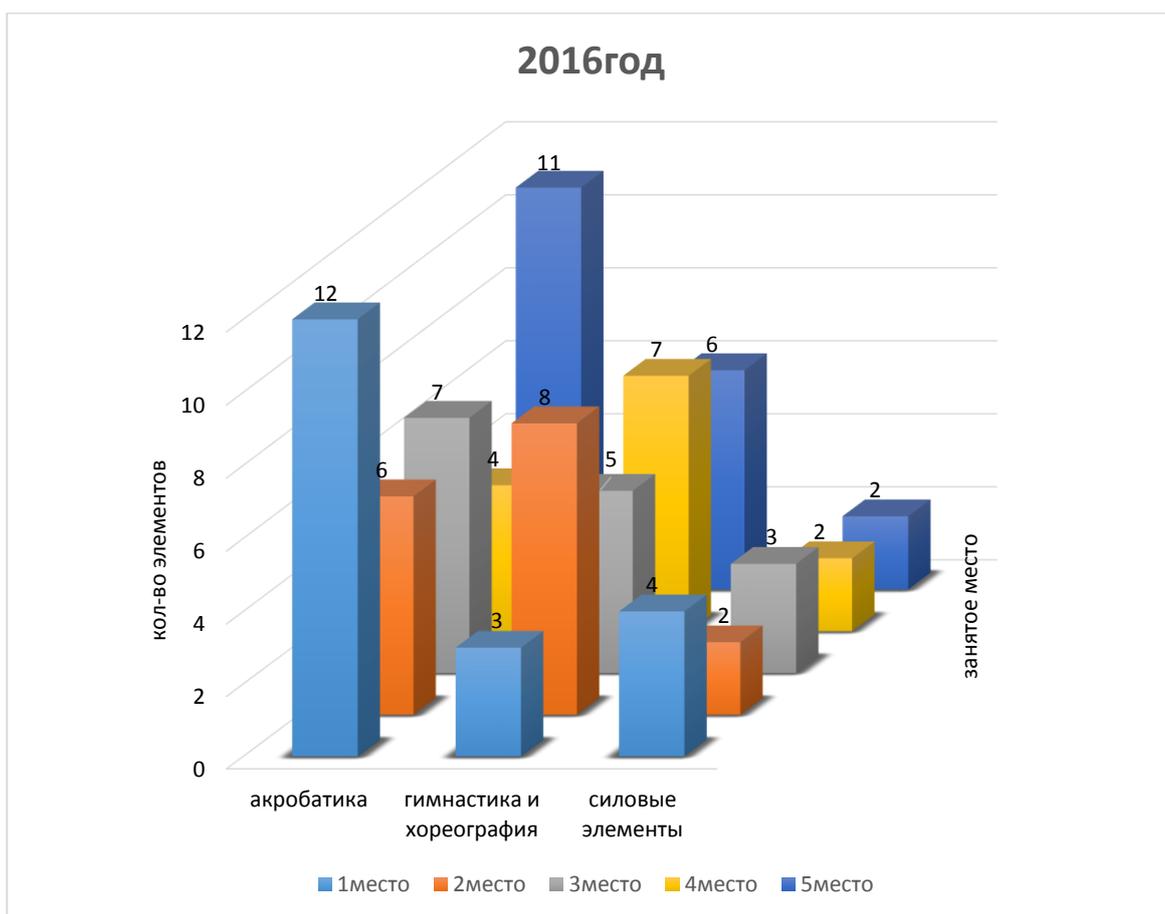


Рис. 10. Результаты анализа за 2016год с Первенства Мира по детскому фитнесу.

Анализ видеозаписей показал, что в 2016 году на Первенстве Мира выигрывали за счет увеличения акробатических элементов и дорожек, мало ис-

пользуя хореографию. В 2017 году уже виден прирост использования гимнастических, хореографических и силовых элементов, комбинаций. (Рис.11)

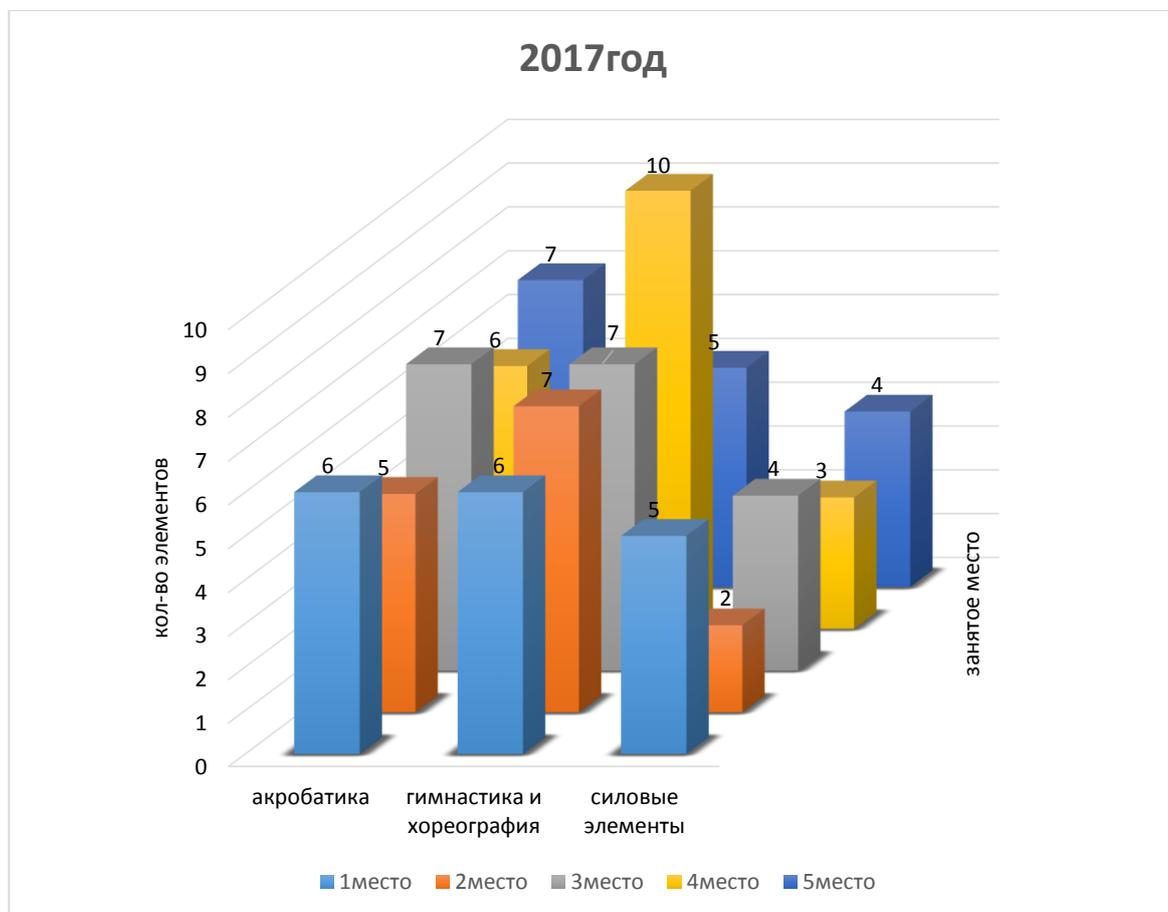


Рис. 11. Результаты анализа за 2017год с Первенства Мира по детскому фитнесу.

Проанализировав все результаты и оценки, а также ссылаясь на действующие правила соревнований по детскому фитнесу, мы пришли к выводу, что необходимо уделять больше внимания технике выполнения гимнастических элементов. И в связи с этим, необходимо заменить акробатический элемент, элементом хореографии. Следует ориентироваться на индивидуальные возможности спортсменок, то ли это будут «поворотные» элементы гимнастики, то ли это будут «прыжковые» элементы гимнастики. В любом случае надо использовать базовые танцевальные элементы с последующим усложнением.

3.2. Анализ опроса в виде анкетирования

С целью выявления наиболее рациональной формы и организации современного тренировочного процесса, мы провели анкетирование (Приложение 2).

Все тренеры применяют в своем тренировочном процессе уроки по хореографии. В половине случаев уроки по хореографии проводят сами тренеры, так как в настоящее время существует проблема текучести кадров хореографов в спортивных школах.

Проведенное анкетирование позволило определить отношение тренеров к использованию акробатической, силовой, и хореографической подготовки спортсменов.

На Вопрос1. В какой части тренировки Вы используете ту или иную часть тренировки? (Рис.12,13,14)



Рис.12. Использование акробатики в тренировке

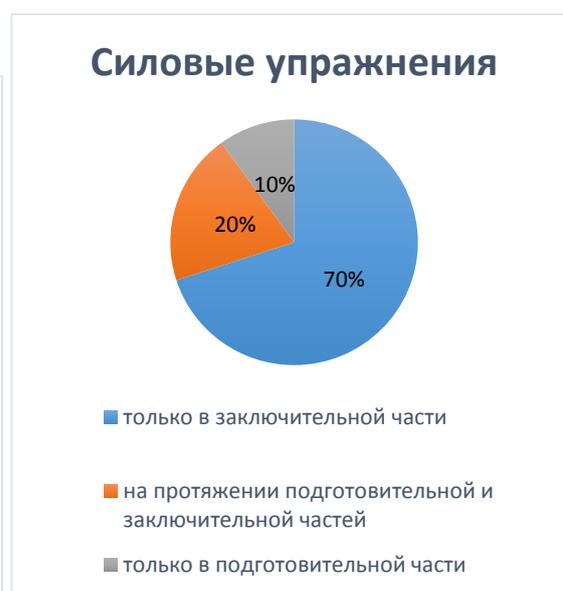


Рис.13.Использование силовых упражнений в тренировке

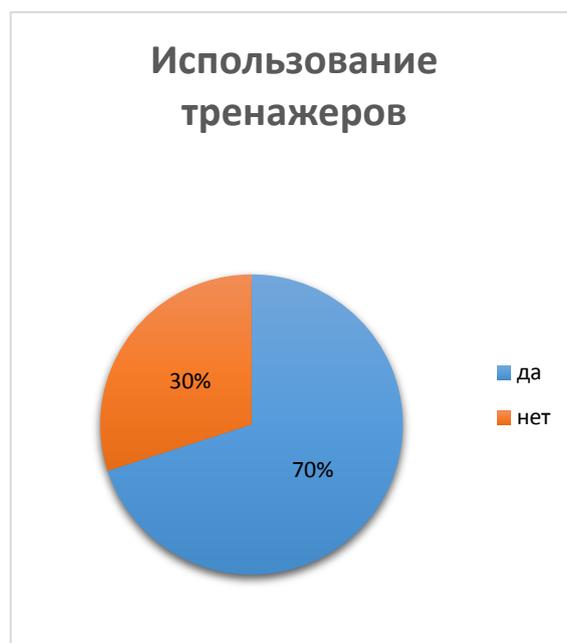


Рис.14. Использование хореографии на тренировке Рис.15. Использование тренажеров в тренировках

Так большинство тренеров (80%) ответили, что используют акробатику только в основной части, 70% ответили, что силовые упражнения используют только в заключительной части, 50% ответили, что используют хореографию на протяжении основной и заключительной части.

2. Включаете ли вы спортивные тренажеры в тренировки спортсменок? Если да, то какие тренажеры? (Рис15,16)



Рис.16. Использование тренажеров в тренировках

Так большинство тренеров включают в свои тренировки упражнения для спины с использованием тренажеров.

Вопрос 3. Расставьте по местам (1-3), что больше всего вы используете на уроках хореографии? (Рис.17)

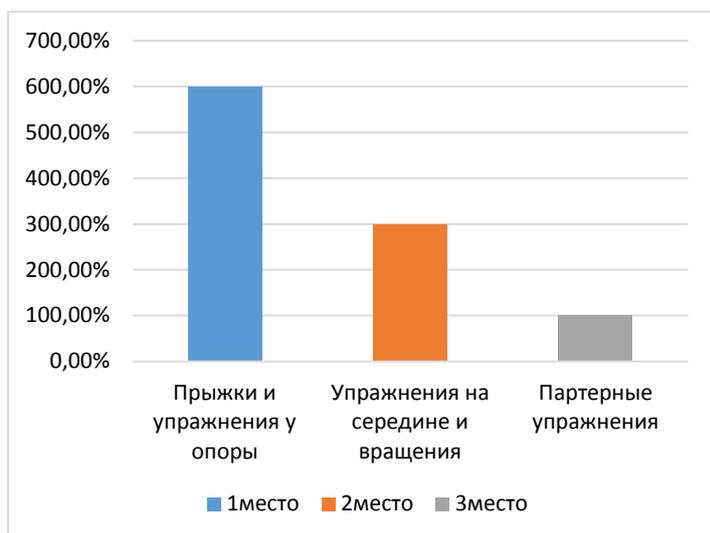


Рис.17. Упражнения, используемые на хореографии

При этом уже значительно меньше тренеров (10%) указало, что используют на уроках хореографии партерные упражнения.

Вопрос 4. Укажите стрелками: сколько академических часов в неделю вы отдаете тренировкам по акробатике, хореографии, гимнастике, позированию.

(Рис.18)

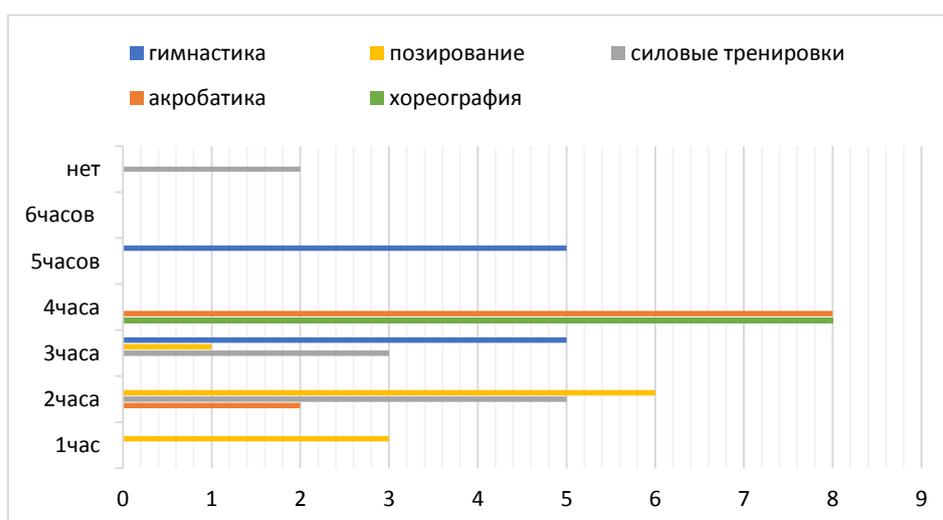


Рис.18. Количество часов в неделю на тренировки по акробатике, гимнастике, хореографии, позированию и силовым тренировкам.

Так большинство тренеров (80%) указало, что больше часов в неделю отдают занятиям хореографии и акробатики.

Вопрос 5. Соблюдают ли ваши спортсменки строгое питание перед соревнованиями для улучшения раунда «Позирование»? Да или нет. (Рис.19)

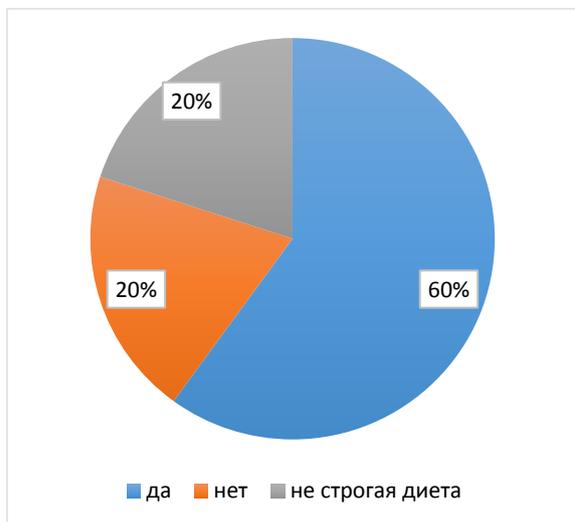


Рис.19. Питание спортсменок перед соревнованиями

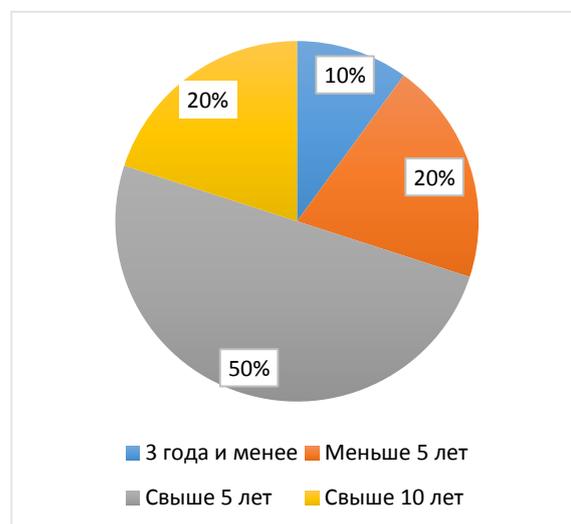


Рис.20. Стаж работы тренеров и хореографов

Так большинство тренеров (60%) ответило, что спортсменки соблюдают строгое питание перед соревнованиями.

На Вопрос 6. Какой стаж вашей работы в этом виде спорта? (Рис.20)

50% указало стаж своей работы в данном виде спорта свыше 5 лет, 10% что менее 3 лет.

3.3. Анализ педагогического наблюдения

Мною были проведены открытые (такие наблюдения, при которых занимающиеся и преподаватели знают, что за ними ведется наблюдение) непрерывные (т.е. если просматриваются его начало, развитие и завершение) наблюдения.

Схема наблюдения хореографического занятия у педагога №1

Дата: 10.04.2017г.

Возраст спортсменок: 10-12 лет. Количество – 12 человек

Время занятия: 1 час 30 минут

Место проведения: хореографический зал

Основные задачи: развить танцевальные данные (выворотность, гибкость, прыжок), изучение танцевальных элементов; обучение хореографическим прыжкам.

Ход занятия: подготовительная часть: педагог входит в класс, приветствует обучающихся, поклон. Дети встают в круг (двигаются по кругу выполняя танцевальный шаг, ходьба на носочках, затем на пятках руки на талии, прыжки на двух ногах. Затем бегут по кругу и вращают руками, галоп лицом в круг и лицом из круга, «русский бег» со сгибанием ног поочередно назад в подскоке. Девочки заходят по линиям, выполняют комбинацию на координацию. Гран плие с руками в сторону, Батман таньдо.

Основная часть: Девочки берут коврики и садятся. Ложатся на спину, опора на локтях, поднятие ног (правая, левая, в стороны), складочка, наклоны к правой, левой ноге. Ложатся на живот и выполняют упражнение лодочка, корзиночка, мостик, колобок. Встают, убирают коврики, делятся на 2 команды, выполняют прыжки. Затем выполняют танцевальную комбинацию.

Выводы: занятие прошло на профессиональном уровне, поставленные задачи были выполнены, занятие прошло без запинок, дети занимались с особым интересом, все части занятия были выполнены поэтапно. (Таблица 8)

Таблица 8

Информационная карта занятия по хореографии

Название этапа	Время	Содержание деятельности педагога	Содержание деятельности обучающихся	Результат
Организационный момент	1 мин.	педагог входит в класс, приветствует обучающихся. Целеполагание	Исполняют поклон	Организация внимания
Введение в тему Подготовительный этап	3 мин. 20мин.	Направляет действие учащегося	Разминка в середине зала, по кругу	Эмоциональный настрой на восприятие, готовность к занятию. Разогрев мышечного аппарата.

Продолжение таблицы 8

Конструктивная часть	30мин.	Проговаривается название движений в очередной последовательности. Наблюдает за исполнением, делает замечания.	Выполняют упражнения	Грамотное исполнение упражнения, формирование навыков выразительности и пластики.
Разучивание нового материала	30мин.	Наблюдает за исполнением, корректирует.	повторяют танцевальную комбинацию	Закрепление
Подведение итогов занятия. Анализ результатов, затруднений.	5мин.	Построение, поощрение учащегося, акцент на каждом удачном примере выполненного упражнения, рекомендации	Слушает педагога. Участвует в анализе	Задачи урока выполнены, элементы движений отработаны, дана мотивация на обучение.

Схема наблюдения занятия по акробатике у педагога №2

Дата: 13.02.2017г.

Возраст спортсменок: 10-12 лет. Количество – 12 человек

Время занятия: 1 час 30 минут

Место проведения: хореографический зал

Основные задачи: обучить технике махового вперед, разучить акробатическую комбинацию из ранее изученных элементов, спичаг из лягушки, переворот вперед с разбега, переворот назад.

Ход занятия: подготовительная часть: педагог входит, построение, сдача рапорта, сообщение задач занятия. Ходьба на носках, пятках, перекаты с пятки на носок, в полу приседе, в полном приседе, легким бегом, скрестным шагом, приставным шагом. Разминка на месте.

Основная часть: перекаты в группировке, мостики, колеса, стойки. Выполнение комплекса упражнений по акробатке из изученных элементов: равновесие на одной ноге, кувырок вперед, стойка на лопатках, мостик, переворот назад, колесо на 1 руке.

Заключительная: подтягивания в висе, шпагаты, упражнение «планка», построение, подведение итогов. Задание на дом: повторить упражнения на растягивания мышц тазобедренного сустава.

Выводы: занятие прошло на профессиональном уровне, поставленные задачи были выполнены, занятие прошло без запинок, дети занимались с особым интересом, все части занятия были выполнены поэтапно. (Таблица 9)

Таблица 9

Информационная карта занятия по акробатике

Название этапа	Время	Содержание деятельности педагога	Содержание деятельности обучающихся	Результат
Организационный момент	1 мин.	педагог входит в класс, Целеполагание	Построение, сдача рапорта	Организация внимания
Введение в тему Подготовительный этап	3 мин. 20 мин.	Направляет действие учащегося	Разминка в середине зала, по кругу	Эмоциональный настрой на восприятие, готовность к занятию. Разогрев мышечного аппарата.
Конструктивная часть	30 мин.	Проговаривается название движений в очередной последовательности. Наблюдает за исполнением, делает замечания.	Выполняют упражнения	Грамотное исполнение упражнения, формирование навыков выразительности и пластики.
Разучивание нового материала	30 мин.	Наблюдает за исполнением, корректирует.	повторяют акробатическую комбинацию	Закрепление
Подведение итогов занятия. Анализ результатов, затруднений.	5 мин.	Построение, задание на дом, акцент на каждом удачном примере выполненного упражнения, рекомендации	Слушает педагога. Участвует в анализе	Задачи урока выполнены, элементы отработаны, дана мотивация на обучение.

3.4. Анализ тестирования развития физических качеств

Проведем структурный анализ изменений в обеих группах.

Рассмотрим динамику изменения показателей у экспериментальной группы (рис.21,22)

Таблица 10

Развития двигательных способностей в контрольной и экспериментальной группе до и после занятий

№	Тест	Экспериментальная группа		P (t) критерий Стьюдента	Контрольная Группа		P (t) критерий Стьюдента
		До	После		До	После	
1	Акробатическая связка (оценка)	14± 2	16,9±2,14	P ≤ 0,05 (2,6)	11,8±1,36	13,3±1,02	P ≤ 0,05 (2,3)
2	Хореографическая связка (оценка)	12,7±1,5	15,1±0,9	P ≤ 0,05 (3,6)	11,9±1,14	13,3±1,24	P ≤ 0,05 (2)

Продолжение таблицы 10

3	Напрыгивание на тумбу (кол-во)	12,7±1,84	15±1,6	P ≤ 0,05 (2,6)	10,4±1	11,7±1,1	P ≤ 0,05 (2,2)
4	Поднимание ног до 90 градусов в висе (кол-во)	19,1±3,5	20,6±3,28	P ≤ 0,05 (0,8)	13,8±2,1	15,7±2,3	P ≤ 0,05 (1,5)
5	Подтягивания в висе на высокой перекладине (кол-во)	9,4±2,52	11,1±2,48	P ≤ 0,05 (1,3)	9,1±1,12	10±1	P ≤ 0,05 (1,6)
6	Подвижность в тазобедренных суставах (оценка)	3,7±0,56	4,6±0,48	P ≤ 0,05 (3,5)	3,6±0,48	3,9±0,36	P ≤ 0,05 (1,3)
7	Подвижность позвоночного столба (оценка)	4,1±0,36	4,8±0,28	P ≤ 0,05 (3,3)	3,9±0,36	4,3±0,42	P ≤ 0,05 (1,7)

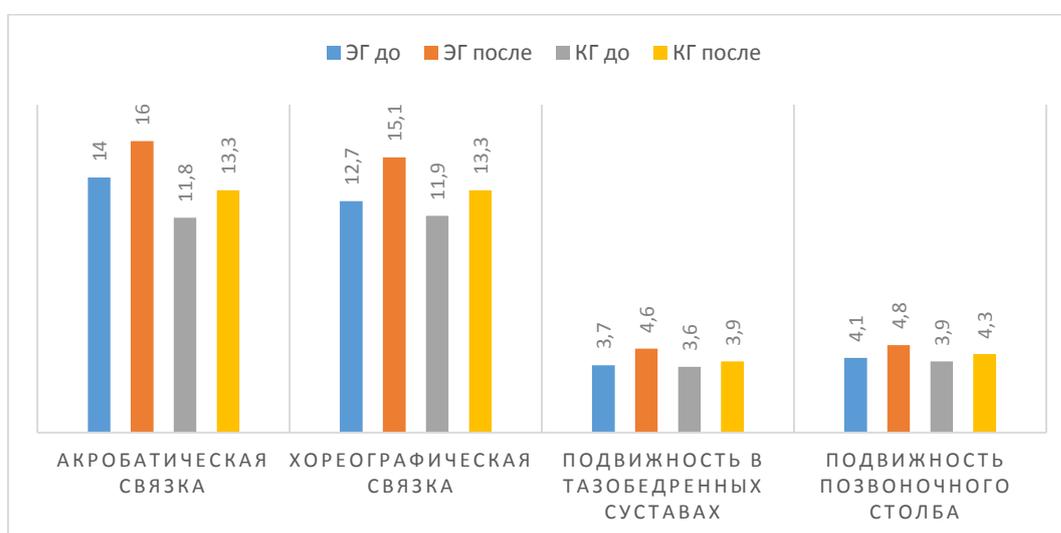


Рис. 21. Изменение показателей двигательных способностей у контрольной и экспериментальной групп (баллы)

Таким образом, у спортсменок экспериментальной группы выявлена положительная динамика показателей двигательных способностей. В частности, по показателю акробатическая связка в которой силовая выносливость, гибкость, координация оценка увеличилась на 2 балла (12,5%), по показателю хореографическая связка в которой гибкость, координация оценка увеличилась на 2,4 балла (12%), по показателю подвижность в тазобедренных суставах оценка увеличилась на 0,9 балла (18%), по показателю подвижность позвоночного столба оценка увеличилась на 0,7 балла (14%).

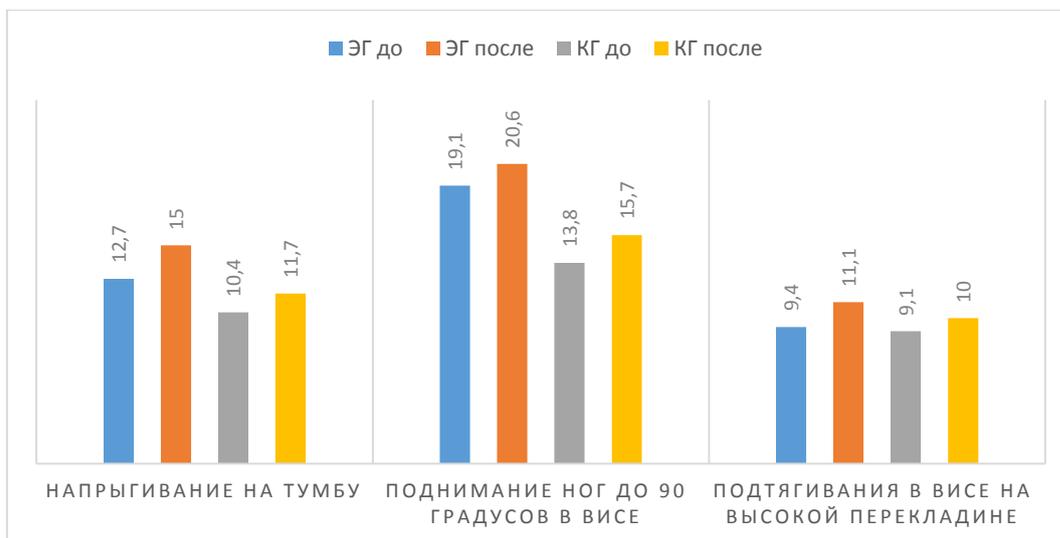


Рис. 22.Изменение показателей силовой, скоростно-силовой подготовки у контрольной и экспериментальной групп (кол-во)

Таким образом, у спортсменок экспериментальной группы выявлена положительная динамика показателей скоростно-силовой подготовки. В частности, по показателю напрыгивание на тумбу увеличилось на 2,3 раз (15%), по показателю поднимание ног до 90 градусов в вися увеличилось на 1,5 раз (7%), по показателю подтягивания в вися на высокой перекладине увеличилось на 1,7 раз (15%).

При сравнении результатов экспериментальной группы до и после занятий по комплексу специальной физической подготовке, можно констатировать наличие положительной динамики показателей общей и специальной подготовленности. Следовательно, использованные нами в занятиях экспериментальной группы комплексы упражнений более эффективны для спортсменок 10-12 лет, чем упражнения, применяемые на обычных занятиях по детскому фитнесу.

Заключение

Подводя итоги проведенного нами исследования, можно говорить о том, что разработанный комплекс специальной физической подготовки для спортсменок 10-12 лет, занимающихся детским фитнесом эффективен.

В соответствии с поставленными задачами можно сделать следующие выводы.

Выводы:

1. Изучение литературных источников и теоретико-методический анализ специальной научной литературы дают основание утверждать значимость акробатической, хореографической, силовой подготовки в детском фитнесе.
2. Нами разработаны комплексы упражнений на развитие специальной физической подготовки.
3. Проверили эффективность использования комплекса упражнений для развития специальной физической подготовки для спортсменок, занимающихся детским фитнесом 10-12 лет.
4. Организованное анкетирование среди специалистов по акробатике, хореографии по его результатам показало: 80% опрошенных используют акробатику в основной части занятия, 50% опрошенных используют хореографию на протяжении подготовительной и основной части, 70% опрошенных используют силовые упражнения только в заключительной части занятия. Большинство 70% включают в свои тренировки силовые тренажеры. На занятиях хореографии больше используют 60% прыжки и упражнения у опоры. Тренировкам по хореографии и акробатике отдают по 4 часа в неделю 80% опрошенных. 60% опрошенных ответили, что спортсменки соблюдают строгое питание.

Практические рекомендации: предложенные нами в данной работе комплексы упражнений, могут быть использованы тренерами на занятиях по детскому фитнесу, акробатике, фитнес-аэробике.

Библиографический список литературы:

1. Белокопытова Ж.А., Тимошенко А.А. Хореографическая подготовка гимнасток на начальном этапе обучения (художественная гимнастика). Методические рекомендации /– К.: КГИФК, 2000. – 64с.
2. Болобан В.И. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости. Автореферат...д.п.н. //КГИФК. - К., 1990, - 24 с.
3. Болобан В. Н. Регуляция позы тела спортсмена. Монография / Болобан В. Н. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 232 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - К. : Олимпийская литература, 2002. – 295с.
5. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений – М.: Терра-Спорт, 2002. – 512 с.
6. Жичкин А.Е. Атлетическая подготовка в тренажерном зале. - Харьков: Изд-воХГПУ, 1996. - 73с.
7. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика: Учеб.для вузов / -М.: Издательский центр «Академия», 2010. -448с.
8. Загвязинский В.И., Поташник М.М. Как учителю подготовить и провести эксперимент. Методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 144 с.
9. Залесский М.З. Как стать сильным. - М.: ООО «Росмен – Издат», 2000. - 125 с.
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. -М.: Советский спорт, 2009. -200 с.
11. Кожевников С.В. Акробатика 3-е изд., доп. Учеб. пособие для училищ циркового искусства.- М.: Искусство, 1984.- 222 с.
12. Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика: учебник. –Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М.,–Ростов н/Д. : Феникс, 2011. –330 с.
13. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.

14. Луценко Л.С. Хореографическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле // Харьков, 2002, № 28 . – С. 67-74.
15. Морозевич-Шилюк Т. В. Артистизм акробатов высокого класса (методологический аспект) М. Н.-пр.кон. «Современная система спортивной подготовки гимнастов» – К.: Наука в Олимпийском спорте, 2012. №1. – С. 74-80
16. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. -240 с.
17. Николаенко Н. И. Методические рекомендации для педагогов дополнительного образования руководителей танцевальных коллективов, г. Краснодар 2010 г.
18. Осинцев С.А. Оптимизация тренировки на начальном этапе подготовки юных спортсменов в бодибилдинге : дис. канд. пед. наук. – Челябинск, 2006. – 203 с.
19. Платонов В. Н. Система подготовки спортсмена в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература. 2004г.- 808с.
20. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. - К.: Вища школа, 1984. -- 352 с.
21. Потоп В. А., Град Рафал, Омельянчик О. А., Бегайло М., Болобан В. Н. Узловые элементы спортивной техники двойного сальто назад в группировке и двойного сальто назад согнувшись, выполненных гимнастками в вольных упражнениях / 2014, № 7, с.23-30.
22. Правила соревнований по спортивной гимнастике 2013-2016гг. / Перевод и редакция О. А. Омельянчик-Зюркалова, А. Э. Добровольский – К.: УФГ, 2013. – 80 с.
23. Серебрянская Э. А. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. Физическая культура и спорт ВАК РФ: 13.00.04 Выпуск № 1 / 2007
24. Симавский О. Вариативность нагрузки в предсоревновательный период//Мир силы. 2002.-№3.-С.36-39.

25. Скакун В.А. Акробатические прыжки. – Ставрополь: Кн.изд-во, 1990.- 222с.
26. Смолевский В. М. Спортивная гимнастика / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 462с
27. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов –Москва: Советский спорт, 2010. –392 с.
28. Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224с.
29. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт./Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте – Ростов н/Д: «Феникс», 2004-224с.
30. Томас Бэчли, Барни Гроувз. Идем в фитнес-клуб - ЭКСМО 2003г. – 240с
31. Шекельфор Л. Вступление в бодибилдинг // Сила и красота. - 1999. - № 3. - С. 29-51
32. Официальный сайт Международной федерации гимнастики –The InternationalGymnastics Federation (FIG) –www.fig-gymnastics.com/. (Дата обращения: 08.10.2017).
33. Официальный сайт федерации спортивной акробатики России – www.acrobatica-russia.ru/, www.acro.ru/. (Дата обращения 03.03.2017).
34. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта–www.lesgaft.spb.ru. (Дата обращения 03.03.2017).

Приложение 1
Таблица 11

Результаты соревнований
Первенства Мира по детскому фитнесу
(IFBB WORLD CHILDREN FITNESS CHAMPIONSHIP)
2016-2017гг.

Занятое место по программе	Акробатика	Гимнастика + хореография	Силовые элементы	Сумма баллов
2016 год				
1 место	3 диагонали: сложность С - 1, D - 2 Элементы: 9 С - 3 D - 6	A - 3	C - 1 D - 3	9
2 место	4 диагонали: сложность B - 3, D - 1 Элементы: 2 С - 1 D - 1	A - 1 B - 1 C - 6	C - 2	15
3 место	3 диагонали: сложность B - 1, D - 2 Элементы: 4 B - 3 С - 1	A - 1 B - 4	C - 2 D - 1	23
4 место	2 диагонали: сложность B - 1, C - 1 Элементы: 2 B - 1 С - 1	A - B - 6 C - 1 D -	C - 2	25
5 место	3 диагонали: сложность С - 2, D - 1 Элементы: 2 B - 4 С - 3 D - 1	B - 4 C - 2	C - 1 D - 1	30
ИТОГО:	13 – диагоналей 19 – акробатич.эл	29	13	
2017 год				
1 место	2 диагонали: сложность С - 1, D - 1 Элементы: 4 B - 4	C - 3 D - 3	C - 3 D - 2	7
2 место	2 диагонали: сложность С - 2 Элементы: 3 B - 2 С - 1	B - 3 D - 3	C - 1 D - 1	11

Продолжение таблицы 11

3 место	3 диагонали: сложность В - 1, С - 2 Элементы:4 В - 3 С - 1	С - 4 D - 3	В - 2 С - 1 D - 1	17
4 место	3 диагонали: сложность D - 3 Элементы:3 D - 3	А - 3 В - 3 С - 3 D - 1	D - 3	23
5 место	3 диагонали: сложность С - 3 Элементы:4 В - 1 С - 2 D - 1	В - 3 С - 2	С - 4	33
ИТОГО:	13 – диагоналей 26	34	18	

АНКЕТА

Уважаемые тренеры!

Тренер-преподаватель работает над Выпускной работой «Методика специальной подготовки для спортсменок 10-12 лет занимающихся детским фитнесом». Просьба представить Ваш взгляд по интересующим нас вопросам.

1. В какой части тренировки Вы используете ту или иную часть тренировки? Укажите стрелками.

Акробатика	а) только в подготовительной части;
Хореография	б) только в основной части;
Силовая тренировка	в) только в заключительной части;
Тренажерный зал	г) на протяжении подготовительной и основной частей;
	д) на протяжении основной и заключительной частей;
	е) на протяжении подготовительной и заключительной частей;
	ж) на протяжении всего учебно-тренировочного занятия

2. Включаете ли вы спортивные тренажеры в тренировки спортсменок? Если да, то с какого возраста и какие тренажеры?

3. Расставьте по местам (1-3), что больше всего вы используете на уроках хореографии?

Прыжки и упражнения у опоры	
Упражнения на середине и вращения	
Партерные упражнения	
Другой ответ:	

4. Укажите стрелками: сколько академических часов в неделю вы отдаете тренировкам по:

Хореографии	1
Акробатике	2
Гимнастике	3
Силовые тренировки (в том числе круговые, интервальные, в тренажерном зале)	4
Позирование	5
	6 и более

5. Соблюдают ли ваши спортсменки строгое питание перед соревнованиями для улучшения раунда «Позирование»? Да или нет.

6. Какой стаж вашей работы в этом виде спорта? Отметьте правильные ответ

- мене 3 лет
- менее 5 лет
- свыше 5 лет
- свыше 10 лет

План тренировок экспериментальной группы

Дата: январь 2017г. (Подготовительный период, общеподготовительный этап)

ПН		ВТ		СР		ЧТ		ПТ	
Дата	Акробатика	Дата	Круговая тренировка	Дата	Хореография	Дата	Тренаж. зал	Дата	Гимнастика
02.01	1.Разминка:	03.01	1.Разминка:10минут: бег, ОРУ	04.01	1.Прослушивание	05.01	1.Разминка:	06.01	1.Разминка: 20минут:
09.01	20минут: ходьба,	10.01	2. Круговая тренировка 4	11.01	и разбор музыкального произведения,	12.01	10минут: скакалка,	13.01	ходьба, бег, прыжки,
16.01	бег, прыжки	17.01	круга на время 50сек.:	18.01	обращая внимание	19.01	прыжки, кардио-тренажеры	20.01	упражнения для рук и
23.01	2. Основная часть:	24.01	-плие-прыжки на месте	25.01	на творчество композитора,	26.01	2. Основная часть:	27.01	плечевого пояса,
30.01	- колесо на 2х руках	31.01	- отжимания на прямых ногах		средства музыкальной выразительности		все по 3 подхода по 15-20 раз		упражнение для шеи и туловища
	- переворот назад		- упражнения на пресс «Книжка»		и элементы музыкальной грамоты.		- Подтягивания		2. Основная часть:
	- переворот вперед		- приседания с грифом (вес минимальный)		2. Основная часть:		- Тяга верхнего блока к груди		- волны руками вертикальные и горизонтальные (Рис.30)
	- стойка на руках на месте		- прыжки на степе		- Асамбле (ASSEMBLE)		- Тяга блока к поясу – 15-20 раз		- боковая волна
	- «Спи-чаг» из положения стоя (Рис.23)		- разведение стоя гантелей в стороны		- Chasse шпагат		- 3 подхода		- стойка на лопатках
	- силовой угол ноги врозь (Рис.24)		- прыжки со скакалкой		- Махи ногами у опоры: вперед, в сторону, назад		- Жим гантелей сидя (Рис.27)		- стойка на груди (Рис.31)
	- силовой угол ноги вместе (Рис.25)		- Гиперэкстензия на полу		- Позииции рук (подготовительная, I,II,III) и позиции ног (I,II,III) (Рис.26)		- Обратные отжимания с согнутыми коленями (Рис.28)		- стойка на предплечьях (Рис.32)
	- крокодил на 2х руках		3. Удержание на время 1мин.15сек. по 3 подхода «Планка»		- GRAND-PLIE по 1 позиции, по 2 позиции		- Разводы гантелей лежа в стороны (Рис.29)		- шпагаты (продольный, поперечный)
			- растяжка				3.Заминка, растяжка, запись результатов в дневнике		- затяжка ног

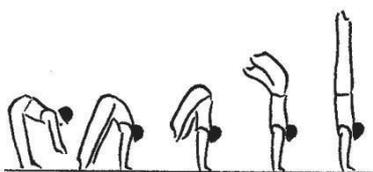


Рис. 23. Сечаг из положения стоя



Рис. 24. Силовой угол ноги врозь



Рис. 25. Силовой угол ноги вместе



Рис.26. Подготовительная позиции рук



Рис.27. Упражнение «Жим гантелей сидя»

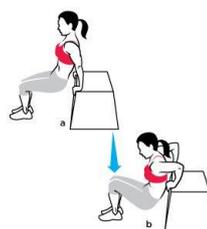


Рис.28. Обратные отжимания

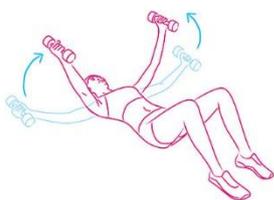


Рис.29. Разводы гантелей в стороны лежа

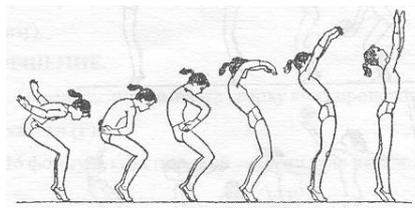


Рис.30 Волны руками и корпусом



Рис.31. Стойка на груди



Рис.32 Стойка на предплечьях

Таблица 13

План тренировок экспериментальной группы

Дата: **февраль 2017г. (Подготовительный период, общеподготовительный этап)**

ПН		ВТ		СР		ЧТ		ПТ	
Дата	Акробатика	Дата	Круговая тренировка	Дата	Хореография	Дата	Тренировка	Дата	Гимнастика
6.02	1.Разминка: 20минут:	7.02	1.Разминка: 10минут: бег, ОРУ	1.02	1.Разминка по кругу: 30 минут	2.02	1.Разминка: 10 минут: прыжк и скакалка,	3.02	1.Разминка: 20минут:
13.02	ходьба, бег, прыжки	14.02	2. Круговая тренировка 4 круга на время 1мин.:	8.02	2. Основная часть:	9.02	2. Суперсеты, 3 подхода по 15-20 раз, отдых 30сек.	10.02	ходьба, бег, прыжки,
20.02	2. Основная часть:	21.02	4 круга на время 1мин.:	15.02	- Асамбле (ASSEMBLE)	16.02	3 подхода по 15-20 раз, отдых 30сек.	17.02	упражнения для рук и
27.02	- колесо на 1 руке	28.02	-плие-прыжки на месте	22.02	- Chasse шпагат	23.02	1) Подтягивания +Жим гантелей	24.02	плечевого пояса,
	-переворот назад		- отжимания на прямых ногах		- Махи ногами у опоры: вперед, в сторону, назад		2) Тяга блока к груди + Разводы гантелей лежа в стороны		упражнение для шеи и туловища
	-переворот вперед на 1 руку		- упражнение на пресс «Книжка»		- Повороты на 90,180,360 градусов - GRAND-PLIE по 1 позиции, по 2 позиции		3) Тяга блока к поясу+ «Книжка»		2. Основная часть:
	- стойка на руках по кругу		- приседания с грифом (вес минимальный)		- Батман тандю жете		4) разводы гантелей в наклоне + «Мертвая тяга»		- волны руками вертикальные и горизонтальные
	- «Спичаг» из положения «лягушка»		- прыжки на степе		- «Блинчики» на месте		3.Заминка, растяжка, запись в дневнике		-боковая волна
	- силовой угол ноги врозь		- разведение в наклоне гантелей в стороны		- доработка индивидуальной программы				- растяжка у шведской стенки
	- силовой угол ноги вместе по кругу		- прыжки со скакалкой						- стойка на груди с вытягиванием ног
	- крокодил на 2х руках		- Гиперэкстензия на полу						- стойка на предплечьях в шпагат
	- силовая «Лягушка» с отжиманием		3. Удержание на время 1мин.30сек. по 3 подхода «Планка»						- комплекс упражнений для стоп
			- растяжка						- шпагаты (продольный, поперечный) на поверхность
									- затыжка ног назад

Таблица 14

Дата: март 2017г. (Подготовительный период, Специально подготовительный этап)

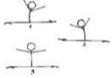
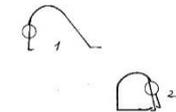
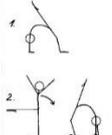
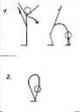
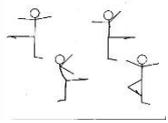
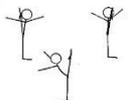
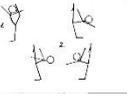
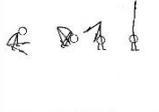
ПН 2 академических часа		ВТ 2 академических часа		СР 3 академических часа		ЧТ 2 академических часа		ПТ 3 академических часа	
Дата	Акробатика	Дата	Круговая тренировка	Дата	Хореография	Дата	Тренажзал	Дата	Гимнастика
06.03	1.Разминка: 20минут:	07.03	1.Разминка: 10минут	01.03	1. Разминка по кругу: 30 минут	02.03	1.Разминка: 10минут:прыжки скакалка,	03.03	1.Разминка: 20минут:
13.03	ходьба, бег, прыжки	14.03	: бег, ОРУ	08.03	2. Основная часть:	09.03	, 2. Трисеты (2 базовых, 1 изолирующее), 3 под-	10.03	ходьба, бег, прыжки,
20.03	2. Основная часть:	21.03	Круговая тренировка 4	15.03	- Асамбле (ASSEMBLE) в кольцо	16.03	хода по 15-20 раз, отдых 2-4мин.между сетями	17.03	упражнения для рук и плечевого пояса,
27.03	- колесо на 1 руке с разбегу или боковое - флаг с места -переворот вперед на 1 руку с разбегу или маховое вперед - стойка на руках с ходьбой - «Спичаг» из положения силовой угол ноги врозь - крокодил на 1 руке - силовая «Лягушка» 5 раз отжаться	28.03	1 мин.: -плие-прыжки на месте - отжимания на прямых ногах - упражнение на пресс «Книжка» - приседания с грифом (вес минимальный) - прыжки на степе - круги махи руками вперед-назад по 10 раз в каждую - прыжки со скакалкой - Гиперэкстензия на полу 3. Удержание на время 1мин.30сек. по 3 подхода «Планка» - растяжка	22.03	- Chasse шпагат Асамбле шпагат и мах вперед и пируэт и асамбле разножка - Jete en tournant по кругу зала - Sissonne tombee - Батман тандю жете - Асамбле разножка мах вперед и пируэт - grande cabriole - репетиция программ	23.03	30.03	31.03	упражнение для шеи и туловища 2. Основная часть: - волны руками вертикальные и горизонтальные -переворот назад через грудь -Комплекс упражнений на растяжку ног - стойка на груди с выходом в мостик - связка: стойка на предплечьях + в мостик и обратно - шпагаты (продольный, поперечный) в минусе - затыжка ног назад стоя

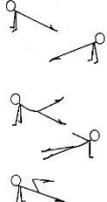
Таблица 16

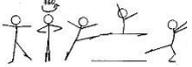
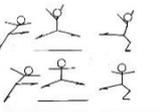
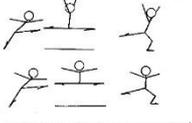
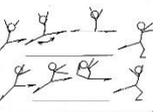
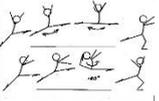
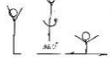
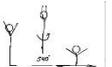
Дата: май 2017г. (Соревновательный период, этап непосредственной подготовки)

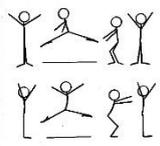
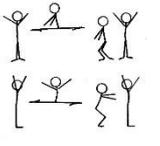
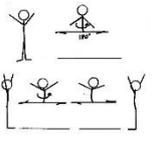
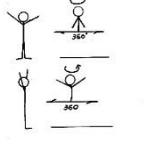
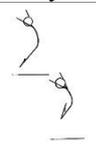
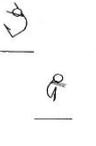
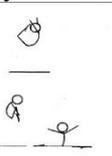
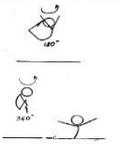
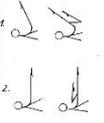
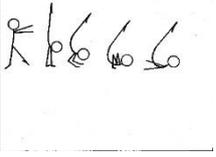
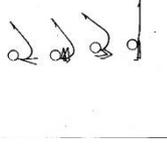
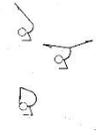
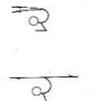
ПН		ВТ		СР		ЧТ		ПТ	
Дата	Акробатика	Дата	Круговая тренировка	Дата	Хореография	Дата	Тренажерзал	Дата	Гимнастика
01.05	1.Разминка: 20минут:	02.05	1.Разминка:10минут : бег, ОРУ	03.05	1. Разминка по кругу: 30 минут	04.05	1.Разминка: 10 минут:	05.05	1.Разминка: 20минут:
08.05	ходьба, бег, прыжки	09.05	2. Круговая тренировка 4 круга на время 1мин.:	10.05	2. Основная часть:	11.05	прыжки скакалка,	12.05	ходьба,
15.05	2. Основная часть:	16.05	-плие-прыжки на месте	17.05	- Асамбле шпагат и мах вперед и пуруэт и асамбле разножка	18.05	2. Супер-сет, 3 подхода по 15-20 раз, отдых 30сек.	19.05	бег, прыжки, упражнения для рук и плечевого пояса,
22.05	Отработка связок:	23.05	- отжимания на прямых ногах	24.05	- Jete en tournant по кругу зала	25.05	1) Подтягивания +Жим гантелей	26.05	упражнения для шеи и туловища
	- Переход из ноги врозь в угол ноги вместе с поворотом		- упражнение на пресс «Книжка»		- Sissonne tombee		2) Тяга блока к груди + Тяга резины стоя		2. Основная часть:
	- Боковое маховое и переворот назад		- приседания с грифом (вес минимальный)		- Батман тандю жете		3) Тяга блока к поясу+ «Книжка»		- Комплекс упражнений на спину
	- Боковое маховое и флаг		- прыжки на степе		- Jete en tournant по кругу зала и grande cabriole		4) разводы гантелей в наклоне + «Мертвая тяга»		- Комплекс упражнений на стопы
	- Флаг в шпагат продольный, поперечный		- разведение стоя гантелей в стороны		- grande cabriole		3.Заминка, растяжка, запись в дневнике		- Комплекс упражнений на ноги
	- Переворот назад в стойку на руках с поворотом		- прыжки со скакалкой		- репетиция программ				
	- «Мексиканка»		- Гиперэкстензия на полу						
			3. Удержание на время 2мин. по 3 подхода «Планка»						

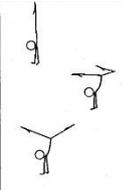
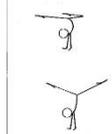
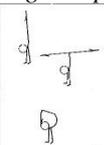
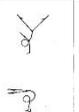
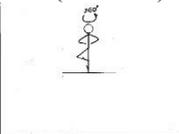
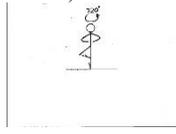
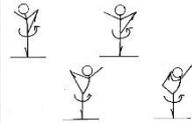
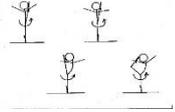
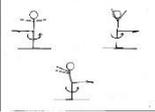
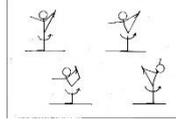
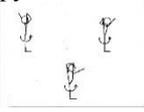
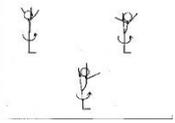
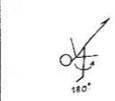
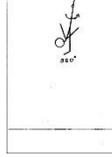
Группы сложности элементов программы в детском фитнесе

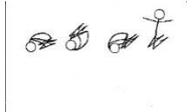
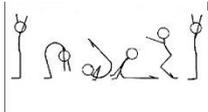
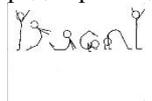
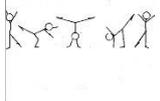
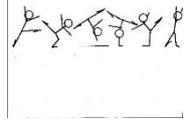
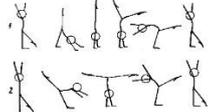
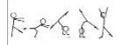
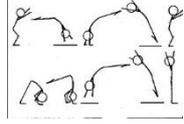
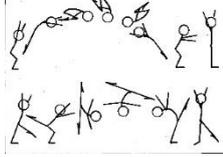
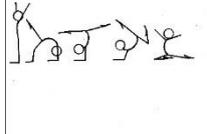
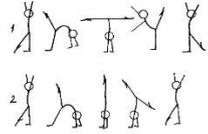
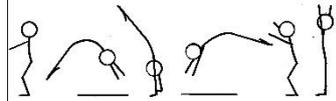
А	В	С	D
Статические элементы, элементы на гибкость Static elements, Flexibility elements			
<p>Шпагаты: 1-правый, 2 – левый, 3-поперечный <i>Split</i></p> 	<p>1. Шпагат с прогибом назад (голова касается бедра) 2. Шпагат с боковым перекатом на полу на 360°</p> 	<p>Шпагат с боковым перекатом на 180° на полу с прогибом 1. из шпагата на грудь 2. с груди в шпагат</p> 	<p>Шпагат с боковым перекатом на 360° на полу с прогибом тела назад</p>
<p>1. Мост Bridge 2. Наклон назад на коленях (мост на коленях)</p> 	<p>1. Мост с поднятой ногой в шпагат 2. Опускание в мост на одной ноге из положения «равновесие вперед» на 90°</p> 	<p>1. Опускание в мост на одной ноге из положения «равновесие вперед» (нога в шпагат 135°). 2. Мост-кольцо (руки на голеностопе)</p> 	<p>Опускание в мост на одной ноге из положения «равновесие вперед» (нога в шпагат)</p>
<p>Кольцо на бедрах и ладонях.</p> 	<p>Кольцо на груди (полное)</p> 	<p>Кольцо на груди, стопы на полу.</p> 	<p>Кольцо на груди, ноги прямые, стопы на полу.</p> 
<p>Равновесие 3 сек с положением ноги 90° (<i>Balance on one leg separation < 90°</i>) и на пассе.</p> 	<p>Равновесие в шпагат (вперед, в сторону, назад с рукой) 3 сек., высота ноги в равновесии от 135° <i>Balance on one leg in split or ring (leg separation > 135°) with holding foot with hand (3 sec.)</i></p> 	<p>Равновесие в шпагат с отклонением 30° (вперед, в сторону, назад без помощи рук), 3 сек. <i>Scale fwd, support leg extended or bent (leg separation < 180°) without holding foot with hand (3 sec.)</i></p> 	<p>1. Равновесие назад в кольцо без помощи рук 3 сек <i>Balance in ring without holding foot with hand.</i> 2. Равновесие в шпагат вперед, назад, в сторону без помощи рук, туловище параллельно полу</p> 
<p>Удержание на руках положения «уголок» (ноги вместе, ноги в стороны)</p> 	<p>Удержание на руках положения «уголок» (ноги в стороны, вместе) с поворотом на 180°</p>	<p>Удержание на руках положения «уголок» (ноги в стороны, вместе) с поворотом на 360°</p>	<p>Спичак из положения «уголок» не касаясь пола ногами.</p> 
<p>1. Упор лёжа (спиной вниз, животом вниз).</p>	<p>Упор на двух руках, лицом вниз, тело вдоль</p>	<p>Упор на двух руках, тело вдоль пола, ноги выпрям-</p>	<p>Упор на одной руке, тело вдоль пола, ноги вы-</p>

<p>2. Упор лёжа с опорой: на две руки и одну ногу; на одну руку и две ноги.</p> 	<p>пола с согнутыми ногами.</p> 	<p>лены.</p> 	<p>прямлены.</p> 
---	---	--	--

Гимнастические прыжки (GYMNASTIC LEAPS, JUMPS AND HOPS)			
<p>Прыжок «касаюсь» <i>Split leap fwd with bending of the fwd leg (stag leap)</i></p> 	<p>Прыжок «касаюсь» в кольцо</p> 	<p>Jete en tournant в шпагат. <i>Tour jete or tour ring jump</i></p> 	<p>Jete en tournant -в кольцо</p> 
<p>Подбивной прыжок с подбивом под углом 45°</p> 	<p>Подбивной прыжок с подбивкой больше 45° <i>Split leap fwd with bending of the fwd leg,</i></p> 	<p>Подбивной прыжок с двойным ударом в фазе полета.</p>	
<p>Прыжок шагом в - неполный шпагат 135°, -в сторону в неполный поперечный шпагат 135°</p> 	<p>Прыжок шагом - в шпагат (гранд жете) - в сторону в поперечный шпагат</p> 	<p>Прыжок шагом -в шпагат со сменой ног (1 шпагат) <i>Split leap fwd with leg change (1 split)</i> -кольцом</p> 	<p>Прыжок шагом -в шпагат со сменой ног (2 шпагата) <i>Split leap fwd with leg change (2 split)</i> -кольцом с поворотом на 180°</p> 
<p>Прыжок «в кольцо» - внизу нога прямая (не полное) <i>Ring jump</i></p> 	<p>Прыжок «в кольцо» - маховая нога выше головы <i>Ring jump leg stretched</i></p> 	<p>Прыжок «в кольцо» - маховая нога выше головы с поворотом на 180° <i>Ring jump leg stretched</i></p> 	<p>Прыжок «в кольцо» - маховая нога выше головы с поворотом на 360°.</p> 
<p>Прыжок ноги вместе с поворотом на 180°</p> 	<p>Прыжок ноги вместе с поворотом на 360° (с приземлением в шпагат на полу)</p> 	<p>Прыжок ноги вместе с поворотом на 540° (возможно с приземлением в шпагат на полу)</p> 	<p>Прыжок ноги вместе с поворотом на 720°.</p> 

<p>«Разножка» не в шпагат <i>Side split leap (amplitude is about 135°)</i></p> 	<p>«Разножка» в шпагат. <i>Side split leap (amplitude min 180°)</i></p> 	<p>«Разножка» в шпагат с поворотом на 180° <i>Side split leap (amplitude min 180°) with a turn 180</i></p> 	<p>«Разножка» в шпагат с поворотом на 360° <i>Side split leap (amplitude min 180°) with a turn 360°</i></p> 
<p>Прыжок «щучка» ноги ниже горизонта.</p> 	<p>Прыжок «щучка» ноги параллельны полу.</p> 	<p>Прыжок «щучка» с поворотом на 180°.</p> 	<p>Прыжок из «щучки» с приземлением в упор лежа.</p> 
<p>Прыжок прогнувшись -с прямыми ногами -согнув ноги</p> 	<p>Прыжок полукольцом Прыжок в группировке</p> 	<p>Прыжок в кольцо (полное) Прыжок в группировке с опусканием в шпагат</p> 	<p>Прыжок в кольцо с поворотом на 180° Прыжок в группировку с поворотом на 360°</p> 
<p>Стойки (Hands, elbows, shoulders, the chest SUPPORT ELEMENTS)</p>			
<p>1.Стойка на груди ноги вместе, ноги в полушпагат. 2.Стойка на лопатках <i>The chest stand, shoulders stand</i></p> 	<p>Стойка на груди в шпагат (отклонение от шпагата до 30°) <i>The chest stand in split</i></p> 	<p>Опускание в стойку на груди из стойки на руках с фиксацией каждой.</p> 	<p>Переход из стойки на груди в стойку на руках силой с фиксацией каждой.</p> 
<p>Стойка на локтях (ноги в положении полушпагат) с фиксацией 1 сек</p> 	<p>Стойка на локтях -ноги вместе -ноги в шпагате 135 -в кольце 3 сек</p> 	<p>1.Стойка на локтях - с прогибом тела назад - в шпагате</p>  <p>2.Поворот в стойке на локтях на 180°</p>	<p>Поворот в стойке на локтях на 360° и более.</p>
<p>Стойка на руках с фиксацией 1 сек.</p>	<p>Стойка на руках -ноги в положении полушпагат -ноги в шпагат 135°</p>	<p>1.Стойка на руках: ноги вместе, 3 сек. ноги в шпагат, 3 сек. в кольце <i>Hand stand</i></p>	<p>1.Стойка на одной руке, 3 сек. 2.Стойка на руках с прогибом тела назад (мексиканка)</p>

	 с фиксацией 3 сек	<i>Legs together (3 sec), Legs in split (3 sec)</i>  2.Поворот в стойке на руках на 180°	 3.Поворот в стойке на руках на 360° и более
Гимнастические повороты (туры) (GYMNASTIC TURNS)			
Тур на одной ноге на 360° (на пассе) 	Тур на одной ноге (на пассе) на 720° 	Тур в равновесии (вперед, в сторону, назад, в «кольце») с помощью руки на 360° 	Тур в равновесии без помощи рук (вперед, в сторону, назад, в «кольце») на 360° 
Турляк на 180° нога в сторону, вперед, назад на 90° 	Турляк на 360° нога удерживается рукой выше головы. 	Турляк на 540° и более, нога в шпагате вперед, в сторону, назад с помощью руки. 	Турляк в шпагате без помощи руки на 540° и более. 
Одноименный поворот на 180° в шпагате 135° с наклоном тела вниз. 	Одноименный поворот на 360° в шпагате с наклоном тела вниз. 	«циркуль» на 360° с наклоном тела вперед 	«циркуль» на 720°
Фуэте	Фуэте 2 и более	Фуэте 3 и более	Фуэте 5 и более (1 из них 720°)
Turn arabesques (180°)	Turn arabesques (360°)	Turn arabesques (540°)	Turn arabesques (720°)
Turn attitude (180°)	Turn attitude (360°)	Turn attitude (540°)	Turn attitude (>720°)
Кувырки и перекаты (ROLLS)			
Кувырок вперед в группировке <i>Roll fwd tucked</i> 	Кувырок вперед 1. из положения стойки на руках. 2. с прямыми ногами. 	Кувырок вперед с фазой полета (прыжком) <i>Hecht roll</i> 	Кувырок вперед прыжком после поворота на 180° 
Кувырок назад в группировке <i>Roll bwd tucked</i> 	Кувырок назад с прямыми ногами <i>Roll bwd</i> 	Кувырок назад в стойку на руках <i>Roll bwd to hstd</i> 	Кувырок назад в стойку на руках -с фиксацией стойки 3 сек, -с фиксацией стойки 3 сек с последующим поворотом в стойке

<p>Кувырок боком в группировке <i>Roll side tucked</i></p> 	<p>Боковой перекат с разведением ног в шпагат <i>Roll side in to split</i></p> 		
<p>Перекат назад из положения стоя</p> 	<p>Перекат назад с колен (нырок)</p> 	<p>Перекат назад из положения стоя с возвращением в исходное положение.</p> 	<p>Перекат назад прыжком (фляк с последующим опусканием на грудь и перекатом)</p> 
<p>Перекат вперед с колен -в мост -на колени</p> 	<p>Два и более переката вперед.</p>	<p>Слитное исполнение перекатов назад и вперед. Два и более переката вперед через подъем ног.</p> 	
<p>Перевероты и сальто (<i>Walkovers and saltos</i>)</p>			
<p>Переверот боком – колесо на двух руках <i>cartwheel on both arms</i></p> 	<p>Переверот боком: -колесо на одной руке - колесо на локтях - колесо на груди -рондат</p> 	<p>Темповое колесо на одну руку (с фазой полета)</p> 	<p>Маховое сальто боком</p> 
<p>Мост из стойки на руках (стойка-мост) без фиксации стойки.</p>  <p>Переверот вперед с коленей через локти в мост</p> 	<p>Переверот вперед :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. через стойку на руках 2. через стойку на руках в шпагате 	<p>Темповой переверот вперед (с фазой полета)</p>  <p>Фляк вперед (форте) Подъем разгибом.</p> 	<p>Сальто вперед: - в группировке -маховое</p> 
<p>Переверот назад через локти в полушпагат.</p> 	<p>Переверот назад 1. через шпагат, 2. через стойку на руках без фиксации.</p> 	<p>Фляк назад <i>Flic-flac</i></p> 	<p>Сальто назад: -в группировке - согнувшись <i>Salto bwd tucked or piked</i></p>  <p>-бланш(сальто назад с прямым телом)</p>

1. Комплекс упражнений с резиной для гибкости:

1. Резина одета на стопы, перекидываем резину за себя, за спину. И.П. ноги вместе перед собой, колени согнуты. Максимально разводим ноги в стороны. За счет резины растягивается больше тазобедренный сустав назад. Снова собираем и разводим – 20 раз.
2. Лежа на спине, руки в стороны на полу, ноги вверх вместе перед собой. Разводим резко ноги до поперечного шпагата и собираем – 20 раз
3. На спине, руки в стороны, ноги вместе на полу, выполняем Батман, следим чтобы таз не отрывался от пола, с максимальным темпом.
4. лежа на боку, ноги вместе, корпус прямой. Батман на боку, упор на руку, ягодичные мышцы максимально зажаты. Махи ногой вверх за плечо.
5. Батман назад на животе, руки прямые вытянуты вперед.
6. И.П. на животе, концы резины в ладонях, сгибаем колени, поднимаем корпус вверх, прогибаемся, захватываем вытянутые стопы резиной и постепенно вытягиваем колени, до вытянутых ног, при этом прогибаясь в спине, локти вытягиваем. Задерживаем позу 30сек.

2. Комплекс упражнений для стоп :

1. Каждый день по 5-7 минут ходите по твердой поверхности на носочках. Мышцы получают гораздо большую нагрузку и начинают растягиваться.
2. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы поочередно. Они же помогут увеличить ее подъем. Упражнение стоит также выполнять на твердой поверхности, ежедневно и не менее 5 минут.
3. Захватываем карандаш. Пальцами одной ноги, не помогая при этом другой, захватывайте и поднимайте карандаш.
4. Катаем бутылки. Возьмите две стеклянные бутылки, сядьте, поставьте на них ноги и катайте по полу только с помощью ног. Вариант сложнее - встать возле стены, опереться в нее руками, стать на две бутылки и катать их уже в положении стоя. В качестве опоры можно использовать стул.
5. Положить ногу подъемом вниз на лавку, вытяните ее, обопритесь всем весом и начинайте тянуться. Носок при этом тянется вперед. Действуйте медленно и аккуратно, чтобы случайно не повредить связки.
6. Сядьте на пол, ноги подогните под себя. Попа сидит на пятках. Носки вытянуты, стопы параллельно, либо пятки вместе, носки в стороны. Не допускайте "косолапия", когда пятки разваливаются в стороны, а носочки тянутся друг к другу.
7. Опираясь и отталкиваясь руками от пола поднимаем колени. Стоим на подогнутых пальчиках и подъем будет сильно тянуться. Оставайтесь в этом положении от 2 до 5 минут. ВНИМАНИЕ! Это можно делать только при разогретых стопах!

3. Комплекс упражнений для спины

1. Встаньте на колени, спина натянута как струна, упритесь в бедра, сзади. Начните толкать бедра вперед, при этом прогибаясь в спине. Сделать 15 раз.
2. Встаньте на колени, руки поставьте на пол. Округлите спину. Начинайте медленно и плавно прогибать спину, потом снова округлять. Так сделайте 20 раз.
3. Ложитесь на живот, ноги согните в коленях, руки лежат вдоль тела. Потом правой рукой возьмите правую ногу, а левой рукой левую. Старайтесь выпрямить ноги. В самой крайней точке (когда Вы наиболее сильно выпрямили ноги) задержитесь на 10-15 секунд. Не задерживайте дыхания, не задирайте голову
4. Упражнение похоже на предыдущее, только на этот раз нужно правой рукой взять левую и наоборот. Если оно не
5. Упражнение "коробочка" (лягушка, рыбка). Вы лежите на животе, ноги согнуты в коленях, руками упритесь в пол. И пытайтесь головой дотронуться до ног.
6. Пытайтесь прогнуться так же как в упр.5 и увидеть стену.
7. Оно довольно эффективное, но сложное. Ложитесь на живот, руки в пол. Одну ногу сгибаете в колене, и вторую коленом ставите на стопу. Пытайтесь противоположной рукой взять ногу вверху. Смотрите вверх.
8. Мост с рук. Пытайтесь руками дотронуться до ног.
9. Мост с локтей. Руками пытаемся дотронуться до пяток.
10. Мост с коленей. Пытаемся ягодицами до головы дотронуться.

4. Комплекс упражнений у станка

- Releve (поднятый, возвышенный) – подниматься на полупальцы по 1-ой, 2-ой, 3-ей, 6-ой позициям.
- Plie (приседания) – по 1-ой и 2-ой позициям: развернуть колени врозь над носками стоп, держать спину прямо.
- Demi – plie – полуприседание. Grandplie – это полное сгибание коленей до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу.
- Battement (удар) tendu (вытянутый). Растягиваем мышцы ног и укрепляем подъем стопы. Стоя лицом к опоре, ноги в 1-ой позиции, медленно отводим одну стопу в сторону, до того как пятка оторвется от пола, а носок останется на полу.
5. Grands Battements (большой, широкий) - энергичный мах ногой выше талии. Выполняется по трем сторонам: вперед, в сторону, назад. При выполнении упражнения держать спину неподвижно, ноги - натянутыми. 6.
- Releve Passe с двух стоп на одну. Выполняется из 3-ей позиции. Встать на полупальцы, поднимая одну ногу так, чтобы колено смотрело в сторону, а стопа расположена под коленом. -тоже, но из положения demi-plie (полуприседание). Выполнять четко и коротко.
7. Releve leant - удержание ноги в равновесии на уровне талии и выше. Выполняется по трем сторонам.

8.Ггарре (пораженный, отбитый). На заключительном этапе подушечка стопы будет ударять по поверхности пола. Начальная позиция рабочей стопы – у голеностопного сустава.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

Выпускная квалифицированная работа

КОМПЛЕКСЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
СПОРТСМЕНОК 10-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ДЕТСКИМ ФИТНЕСОМ

Работу выполнила:
студентка Zs 345 группы
факультета физической культуры
Заочного отделения
направление подготовки 44.03.01
«Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»
Дробкова Марина Александровна

(подпись)

«Допущена к защите в ГЭК»
Зав.кафедрой

(подпись)

« ____ » _____ 20__ г.

Руководитель:
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и
методики физической культуры
Ключинская Татьяна Николаевна

(подпись)

ПЕРМЬ
2017 г.

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Теоретический анализ научной литературы по теме исследования.....	7
1.1. История возникновения детского фитнеса.....	7
1.2. Некоторые особенности в детском фитнесе.....	9
1.3. Классификация акробатических, гимнастических и хореографических упражнений в детском фитнесе.....	10
1.4. Силовая подготовка в детском фитнесе	14
1.5. Система специальной физической подготовки	18
1.6. Двигательные способности.....	19
1.7. Планирование тренировочного процесса.....	21
Глава 2. Организация и методы исследования.....	23
2.1. Организация исследования.....	23
2.2. Методы исследования.....	23
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение	33
3.1. Анализ видеозаписей с соревнований.....	33
3.2. Анализ опроса в виде анкетирования.....	35
3.3. Анализ педагогического наблюдения.....	38
3.4. Анализ тестирования развития физических качеств.....	41
Заключение	44
Библиографический список	45
Приложения	48