САМАРСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ИНВАЛИДОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ "СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ"

РАССМОТРЕНА
на заседании кафедры
адаптивной физической культуры
Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

зав кафедрой _____
кандидат педагогических наук,
доцент Л.А. Парфенова

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Самарской региональной общественной благотворительной организации инвалидов с умственной отсталостью "Специальная Олимпиада Самарской области"

_____
Е.А. Маркелова

Самарская региональная общественная организация инвалидов с умственной отсталостью благотворительная
Специальная олимпиада Самарской области
Россия

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ ЛЮДЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА

Рекомендовано для использования в работе с детьми и подростками 8–18 лет с интеллектуальными и ментальными нарушениями (синдром Дауна, расстройства аутистического спектра, умственная отсталость, расстройства поведения), проживающими в специализированных интернатных учреждениях.

Методическое пособие разработано с использованием средств гранта Благотворительного фонда Владимира Потанина (программа: «Сила спорта», конкурс «Спорт для всех 2026»).

Авторы-составители:

Парфенова Л.А., Цухлов Н.А., Маркелова Е.А.

Казань, 2026

СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ ЛИЦ С СИНДРОМОМ ДАУНА

МЕЖДУНАРОДНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ГИМНАСТИКИ ЛИЦ С СИНДРОМОМ ДАУНА

ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТА ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 7
1 Общие положения 9
1.1 Медицинские противопоказания и меры безопасности 10
1.2 Программный материал для учебно-тренировочных занятий 12
1.3 Практические учебно-тренировочные занятия 14
2 Физическая подготовка 17
2.1 Общая физическая подготовка 17
2.2 Специальная физическая подготовка 19
2.3 Специальная двигательная подготовка 21
2.4 Функциональная подготовка 23
2.5 Реабилитационно-восстановительная подготовка 25
3 Техническая подготовка 28
3.1 Беспредметная подготовка 30
3.2 Предметная подготовка 72
3.3 Хореографическая подготовка 83
3.4 Музыкально-двигательная подготовка 96
3.5 Композиционно-исполнительская подготовка 99
4 Психологическая подготовка 102
5 Тактическая подготовка 104
6 Теоретическая подготовка 106
7 Соревновательная подготовка 108
Заключение 110
8 Планирование и организация учебно-тренировочного процесса 112
8.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и наполняемость групп 112
8.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 112
8.3 Учебно-тренировочные мероприятия 113
8.4 Объем соревновательной деятельности 115
8.5 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки 116
8.6 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки 117
8.7 Обеспечение спортивной экипировкой 119

9 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по этапам спортивной подготовки 122
9.1 Нормативы для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 122
9.2 Нормативы и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 124
9.3 Нормативы и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства 126
9.4 Нормативы и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства 128
10 Типовые планы спортивной подготовки на годичный цикл 131
10.1 Типовой план спортивной подготовки на годичный цикл для групп начальной подготовки 131
10.2 Типовой план спортивной подготовки на годичный цикл для учебно-тренировочных групп (этап спортивной специализации) 136
10.3 Типовой план спортивной подготовки на годичный цикл для групп совершенствования спортивного мастерства 140
10.4 Типовой план спортивной подготовки на годичный цикл для групп высшего спортивного мастерства 146
11 Требования к обеспечению безопасности при обучении 154
11.1 Общие требования безопасности 154
11.2 Медицинский скрининг и противопоказания 155
11.3 Организационные меры безопасности 156
11.4 Мониторинг и поведенческие меры 156
11.5 Документация и ответственность 157
12 Методическое руководство для тренеров по художественной гимнастике по международным правилам DSIGO 159
12.1 Общие положения 159
12.2 Правила и требования для юниорок 160
12.3 Правила и требования для сеньорок 161
12.4 Музыкальное сопровождение 162
12.5 Предметы 162
12.6 Виртуозность 163
12.7 Судейский лист бригады D (спорт ЛИН, DSIGO): порядок заполнения 164
12.8 Критерии оценки бригады E по правилам спорта ЛИН и DSIGO 166

13 Методические рекомендации тренерам по постановке индивидуального упражнения с предметом для гимнасток с синдромом Дауна (по международным правилам DSIGO)..... 169
13.1 Методы составления упражнений 169
13.2 Выбор музыкального сопровождения и хореографической идеи 169
13.3 Разметка структуры композиции 170
13.4 Формирование содержания упражнения 170
13.5 Анализ композиции с позиции оценки исполнения (бригада Е)..... 171
13.6 Проверка и коррекция композиции 171
13.7 Методические приемы и обеспечение работы тренера..... 172

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ ЛЮДЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА

Методическое пособие составлено на основании официальных правил соревнований по художественной гимнастике Спортивного союза спортсменов с синдромом Дауна (SU-DS) и Международной гимнастической организации лиц с синдромом Дауна (DSIGO) (редакция ноября 2023 г.), правил по художественной гимнастике Всероссийской федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, правил вида спорта «художественная гимнастика», действующих в Российской Федерации, и Правил соревнований Международной федерации гимнастики (FIG) на олимпийский цикл 2025–2028 гг. В пособии изложены методические рекомендации по спортивной подготовке в художественной гимнастике спорта лиц с интеллектуальными нарушениями и по освоению соревновательных программ DSIGO.

Рецензия на методическое пособие по спортивной подготовке в художественной гимнастике для лиц с синдромом Дауна

От заслуженного мастера спорта РФ по художественной гимнастике, десятикратной чемпионки мира Ольги Капрановой.

Представленное методическое пособие является значимым вкладом в развитие адаптивной физической культуры и спорта для одной из наиболее уязвимых категорий населения – лиц с синдромом Дауна. Документ демонстрирует научно-обоснованный, системный и практико-ориентированный подход к организации тренировочного процесса в художественной гимнастике для данной категории спортсменов.

Содержательная структура пособия охватывает все ключевые направления спортивной подготовки: общую и специальную физическую, техническую, функциональную, реабилитационно-восстановительную, психологическую и теоретическую. Особую ценность представляет акцент на индивидуализацию нагрузки, адаптацию методик с учётом психофизиологических особенностей лиц с синдромом Дауна, а также тщательный учёт медицинских противопоказаний.



Данное пособие представляет собой комплексный методический инструмент, позволяющий тренерам и специалистам в области адаптивной физической культуры эффективно выстраивать тренировочный процесс. Методические рекомендации основаны на современных научных исследованиях и практическом опыте работы с лицами с синдромом Дауна, что обеспечивает их высокую практическую значимость.

ВВЕДЕНИЕ

Лица с интеллектуальными нарушениями (далее – ЛИН), в том числе лица с синдромом Дауна (далее – СД), относятся к наиболее уязвимым социальным группам. Для данной категории характерны стойкие нарушения и недоразвитие психических процессов, наиболее отчетливо проявляющиеся в познавательной деятельности (прежде всего в словесно-логическом мышлении) и в личностной сфере. По различным данным, ЛИН составляют 2–2,5 % населения. К типичным особенностям относятся повышенная отвлекаемость, неустойчивость внимания, низкий темп усвоения информации, необходимость многократного повторения материала для его запоминания, выраженные нарушения речевого развития (вплоть до отсутствия экспрессивной речи), недостаточное развитие абстрактного мышления. Двигательные способности существенно ограничены по сравнению с возрастной нормой: нарушены точность, координация и ритм движений, дифференцирование мышечных усилий, пространственная ориентировка, точность движений во времени, равновесие. Указанные особенности определяют своеобразие формирования личности: ограниченный кругозор, эмоциональную неустойчивость, склонность к агрессивным реакциям, недостаточное развитие волевых качеств (целеустремленности, инициативности, самостоятельности), склонность к сниженному фону настроения, трудности обучения и социализации. Осознание собственного отличия от окружающих может сопровождаться неуверенностью в себе, неадекватными поведенческими реакциями и самоизоляцией. В совокупности перечисленные факторы повышают риск социальной дезадаптации. Одним из эффективных средств реабилитации и социализации ЛИН являются физическая культура и спорт. Систематические занятия способствуют укреплению здоровья, формируют привычку к регулярной физической нагрузке, дисциплинированность, навыки взаимодействия в коллективе, мотивацию к достижению результата и к здоровому образу жизни.

В Российской Федерации в последние два десятилетия реализуется комплекс мер, направленных на инклюзию детей с синдромом Дауна средствами физической культуры и спорта, что обусловлено общественной потребностью в интеграции детей и подростков с СД в социум и в формировании у них навыков жизнеобеспечения.

Настоящее пособие разработано с учетом особенностей двигательного и психоэмоционального развития лиц с СД. Методические рекомендации направлены на построение индивидуализированной поэтапной подготовки гимнасток с СД, обеспечивающей развитие физических качеств, а также социализацию, повышение самооценки и эмоционального благополучия занимающихся.

Подготовка гимнасток с синдромом Дауна основывается на учете мышечной гипотонии, суставной нестабильности и сниженного мышечного тонуса, постепенном усложнении заданий, высокой наглядности, использовании зрительных ориентиров и четкой структуре занятий. Не менее важными условиями являются создание доброжелательной, поддерживающей среды, применение игрового метода и систематическое положительное подкрепление достигнутых результатов.

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Содержание методических материалов разрабатывается каждым тренером-преподавателем индивидуально в соответствии с уровнем его профессиональной квалификации и авторским подходом к данной дисциплине, с учетом психофизиологических особенностей лиц с синдромом Дауна.

Программный материал учебно-тренировочных занятий на каждом этапе спортивной подготовки подбирается тренером-преподавателем индивидуально, исходя из физических данных и уровня физической подготовленности гимнасток.

В теоретической части занятия тренер-преподаватель использует словесный и наглядный методы, в практической части – наглядно-практический метод.

Практическая часть занятия предполагает систематическое педагогическое наблюдение и допускает индивидуальную, парную и групповую формы организации работы.

Рекомендации по используемым упражнениям

Строевые упражнения. Жесткие команды заменяются спокойными словесными инструкциями. Применяются простые построения с опорой на зрительные ориентиры.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Преимущественно задействуются крупные мышечные группы. Используются предметы малой массы. Упражнения в парах допускаются только при условии устойчивого сохранения равновесия занимающимся.

Прикладные упражнения. Бег и лазание заменяются ходьбой по ориентирам, преодолением полосы препятствий с опорой, координационными упражнениями в медленном темпе.

Прыжки. Выполняются с малой амплитудой, на мягком покрытии, под контролем тренера.

Вольные упражнения и акробатика. Сложные акробатические элементы исключаются, не допускаются перекаты и кувырки с опорой на шейный отдел позвоночника. Сохраняются ритмические упражнения, упражнения с предметами и хореографические элементы.

1.1 Медицинские противопоказания и меры безопасности

Физическая активность, в том числе занятия художественной гимнастикой, признана полезной для детей и взрослых с СД, при этом занятия должны проводиться с обязательным учетом медицинских особенностей, существующих рисков и индивидуального состояния здоровья.

До начала занятий необходимы медицинский осмотр педиатром (терапевтом), кардиологом и ортопедом и предоставление заключения о допуске к занятиям физической культурой, в дальнейшем осуществляется контроль динамики состояния здоровья (ежеквартально, по показаниям чаще).

К абсолютным противопоказаниям, при наличии которых занятия художественной гимнастикой запрещены, относятся атлантоаксиальная нестабильность (нестабильность сочленения позвонков С1–С2), подтвержденная рентгенографией шейного отдела позвоночника в двух проекциях, декомпенсированные пороки сердца и выраженные нарушения сердечной деятельности (непереносимость физической нагрузки, тахиаритмии), неконтролируемая эпилепсия с частыми приступами, тяжелые нарушения зрения и слуха, не компенсированные средствами коррекции и затрудняющие ориентировку в пространстве, онкологические заболевания в активной фазе и инфекционные заболевания в остром периоде.

Относительные противопоказания допускают проведение занятий при соблюдении определенных условий или после консультации врача. К ним относятся пороки сердца умеренной степени в стадии компенсации (при наличии допуска врача), мышечная гипотония и выраженная мышечная слабость (при адаптированной нагрузке), поведенческие расстройства и повышенная

возбудимость (при наличии сопровождающего лица и после предварительной психологической подготовки). При временных состояниях (острые респираторные заболевания, переутомление, перевозбуждение, страх, негативные эмоциональные реакции) занятия переносятся или их содержание корректируется.

Основные меры безопасности

Пространственная организация занятий предусматривает использование мягкого гимнастического покрытия (гимнастические маты, татами), отсутствие в зале предметов с острыми углами, скользких поверхностей и иных источников травматизма, а также разметку пространства зрительными маркерами.

К поведенческим и организационным мерам относятся обязательное присутствие тренера или ассистента в непосредственной близости от занимающихся при соотношении не менее одного взрослого на 3–4 занимающихся, ограничение продолжительности занятия на начальном этапе 45 минутами (включая перерывы), постепенное увеличение нагрузки с исключением переутомления, регулярные паузы для питья, отдыха и выполнения дыхательных упражнений. Эмоциональная безопасность обеспечивается исключением критики и негативных оценок, поддержкой при неудачах, созданием ситуации успеха, спокойным и четко структурированным ритмом занятия.

В ходе занятия осуществляется контроль цвета кожных покровов (резкое побледнение или покраснение), дыхания (учащенное, шумное), поведения (резкое изменение активности, плаксивость), а также наличия жалоб на боль, головокружение, слабость. При подозрении на ухудшение самочувствия занятие немедленно прекращается и проводится консультация врача.

Все занимающиеся проходят предварительный медицинский осмотр с документальным оформлением его результатов. Обеспечивается хранение индивидуальной медицинской карты и письменного согласия родителей (законных представителей), тренер ведет журнал посещаемости и педагогических наблюдений.

1.2 Программный материал для учебно-тренировочных занятий

При разработке адаптированной программы целесообразно опираться на педагогические подходы, апробированные в подготовке гимнасток без нарушений развития. Методические рекомендации, разработанные для нормотипичных спортсменок, содержат принципы построения тренировочного процесса, последовательности освоения элементов и формирования выразительности движений, которые могут быть адаптированы к возможностям спортсменок с синдромом Дауна. В качестве основы методики использована дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (девушки), разработанная МАУ ДО СШ № 1 г. Армавира в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».

Физическая подготовка включает общую, специальную, функциональную и реабилитационно-восстановительную подготовку. Общая физическая подготовка направлена на укрепление мышц спины, брюшного пресса, нижних конечностей и формирование правильной осанки. Специальная физическая подготовка проводится по сниженным нормативам с повышенным вниманием к мышечной гипотонии и гипермобильности суставов. Функциональная подготовка проводится только при стабильном самочувствии и по согласованию с врачом, а реабилитационно-восстановительные мероприятия обязательно включаются в каждое занятие.

Техническая подготовка предполагает упрощение упражнений по координационной сложности и амплитуде: на начальном этапе исключаются прыжки с двойным вращением, повороты выполняются в медленном темпе с опорой. В психологической подготовке применяются методы снижения тревожности (образное представление движений, дыхательные упражнения) и создаются условия эмоциональной безопасности. Теоретический материал излагается в упрощенной форме с широким использованием средств наглядности (карточки, видеоматериалы, показ) и адаптируется к когнитивным

возможностям занимающихся. Соревновательная деятельность на начальном этапе моделируется в игровой форме при поддержке тренера, а оценка проводится по критериям участия, эмоциональной вовлеченности и выполнения основных задач.

Таблица 1. Виды подготовки и направленность тренировочной работы

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей работоспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
		Послесоревновательная	Анализ результатов соревнований, постановка задач на последующий период
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения
		Групповая	Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления

№	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работы
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к стрессу и надежности выступлений
		Модельные тренировки	
		Прикидки	

1.3 Практические учебно-тренировочные занятия

Строевые упражнения представляют собой совместные или индивидуальные действия занимающихся в строю. Они способствуют формированию организованности и дисциплины, что имеет особое значение для гимнасток с синдромом Дауна, развивают умение действовать согласованно в группе, содействуют формированию правильной осанки. Строевые упражнения позволяют тренеру рационально организовать пространство занятия и обеспечить последовательное включение занимающихся в совместную деятельность, структурированность и предсказуемость занятия повышают психологический комфорт и вовлеченность занимающихся.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата, общее физическое развитие и формирование правильной осанки, они создают функциональную основу для освоения более сложных движений. ОРУ допускают варьирование сложности, что позволяет подбирать доступные формы в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (мячи, ленты, гимнастические палки, скакалки и др.), а также в парах. Вариативность ОРУ обеспечивает развитие силы, гибкости, координации, способности к произвольному расслаблению и концентрации внимания, что относится к числу приоритетных задач в работе с лицами с синдромом Дауна.

Прикладные упражнения (ходьба, бег, ползание, лазание, метание и др.) обеспечивают развитие базовых двигательных навыков, необходимых в повседневной жизни, формируют умение применять движения в изменяющихся

условиях, способствуют совершенствованию координации и общей выносливости, а также повышению самостоятельности занимающихся. Прыжки являются эффективным средством развития координации, равновесия и скоростно-силовых качеств, их упрощенные и безопасные формы (на месте, в стороны, через предметы) оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Вольные упражнения представляют собой простые хореографические комбинации, сочетающие гимнастические движения с элементами танца. Они способствуют развитию пластичности, музыкальности и эстетического восприятия. В работе с гимнастками с синдромом Дауна вольные упражнения являются эффективным средством развития чувства ритма и эмоциональной выразительности, они адаптируются по темпу, продолжительности и сложности при сохранении их выразительного характера.

Акробатические упражнения подбираются с особой тщательностью, начиная с простейших (перекаты, стойки на коленях и др.), кувырки допускаются только при отсутствии атлантоаксиальной нестабильности, подтвержденном заключением врача. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, пространственной ориентировки, умения работать в паре, совершенствуют мышечно-суставное чувство и функцию вестибулярного анализатора. В работе с лицами с синдромом Дауна они применяются в облегченной форме с обязательной страховкой и помощью тренера.

2 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) гимнасток с синдромом Дауна представляет собой поэтапную систему занятий, направленную на укрепление здоровья, развитие опорно-двигательного аппарата и повышение двигательной активности. Содержание ОФП определяется индивидуальными особенностями и возможностями каждой спортсменки и обеспечивает безопасные условия освоения новых двигательных действий.

В содержание ОФП включаются ходьба, беговые и строевые упражнения, упражнения легкой атлетики в адаптированной форме, подвижные игры, упражнения для отдельных мышечных групп, прыжковые упражнения, а также упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости.

Ходьба выполняется в различных вариантах: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, приставным шагом, в полуприседе, выпадами, эти упражнения способствуют развитию координации, формированию осанки и устойчивости внимания. Беговые упражнения (бег на месте, с ускорением, по сигналу, в различных направлениях) выполняются в щадящем режиме с учетом уровня выносливости занимающихся и направлены на укрепление сердечно-сосудистой системы и развитие чувства ритма. Строевые упражнения предусматривают обучение основным командам («смирно», «вольно», повороты), простым перестроениям и действиям в группе, что формирует организованность, ориентировку в пространстве и умение действовать в коллективе.

Упражнения легкой атлетики применяются в адаптированной форме: бег на короткие дистанции, прыжки с места, метание мяча. Они укрепляют крупные мышечные группы, совершенствуют точность движений и координацию. Подвижные игры с простыми правилами (эстафеты, игры с метанием и с мячом, игры с элементами преследования) направлены на развитие быстроты

реакции, внимания и социальных навыков, игровая форма повышает мотивацию занимающихся.

Для укрепления мышц рук и плечевого пояса применяются облегченные варианты сгибания и разгибания рук в упоре, упражнения с резиновыми амортизаторами и мячами, выполняемые под контролем тренера. Мышцы живота и ног укрепляются подъемами туловища, махами ногами, упражнениями «велосипед» и «складка» в медленном темпе, что способствует формированию мышечного корсета и совершенствованию равновесия. Для мышц спины и задней поверхности бедра используются подъемы туловища из положения лежа на животе, удержание положения с прямой спиной, плавные прогибы, эти упражнения служат формированию правильной осанки и профилактике сутулости.

Прыжковые упражнения (подскоки на месте, прыжки через невысокие препятствия и через скакалку, прыжки в парах) развивают координацию, быстроту реакции и подвижность в суставах и дозируются с учетом уровня подготовленности. Быстрота и ловкость развиваются посредством игровых заданий, эстафет, прыжков с поворотами, простых акробатических элементов, выполняемых с помощью тренера. Скоростно-силовая подготовка проводится с минимальными отягощениями (например, мяч массой до 0,5 кг), акцент делается на точность и ритмичность выполнения, а не на величину усилия, при обязательном учете степени утомления.

Выносливость развивается посредством подвижных игр, чередования бега и игровой деятельности, прыжков через скакалку, несложных комплексов упражнений, выполняемых в течение заданного времени. Для развития гибкости применяются наклоны, махи, круговые движения, прогибания и удержание поз, способствующие увеличению подвижности в суставах, снижению мышечного напряжения и развитию пластичности.

Упражнения подбираются индивидуально с учетом текущего функционального состояния, особенностей внимания, степени утомления и эмоционального состояния спортсменки. Систематические занятия обеспечивают

развитие физических качеств и способствуют формированию положительной самооценки и волевых качеств.

2.2 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) представляет собой систематическую работу, направленную на развитие физических качеств и умений, необходимых для освоения базовых и выразительных элементов художественной гимнастики. В работе с гимнастками с синдромом Дауна СФП строится на основе индивидуального подхода, постепенного усложнения задач, применения адаптированных упражнений и поддержания положительной мотивации.

Специальная физическая подготовка гимнасток с синдромом Дауна включает развитие координации и ловкости, гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия и выносливости.

Под координацией понимается способность точно управлять движениями тела, под ловкостью понимается способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменяющимися условиями. Для развития данных качеств используются подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами, лентами, обручами и мягкими предметами. Акцент делается на ритмичность и повторяемость движений, их сопровождение счетом или музыкой.

Развитие гибкости осуществляется посредством упражнений с контролируемой амплитудой: пружинящих наклонов, махов руками и ногами, упражнений на растягивание в положениях сидя и лежа, удержания простых поз, упражнения выполняются в спокойном темпе при постоянном контроле самочувствия гимнастки. Развитие силы необходимо для поддержания осанки, равновесия и устойчивости. С этой целью применяются упражнения с отягощением массой собственного тела (сгибание и разгибание рук, приседания, выпады, удержание статических поз), допускается использование малых отягощений (резиновые амортизаторы, гантели массой до 0,5 кг). Чрезмерное

напряжение исключается, приоритет отдается регулярности и точности выполнения.

Быстрота реакции и скорость выполнения движений развиваются посредством заданий на реагирование на сигнал, беговых и прыжковых упражнений в игровой форме, перемещений с мячом, заданий на скорость выполнения простых действий (например, «достань предмет», «коснись предмета заданного цвета»), темп выполнения подбирается в соответствии с возможностями спортсменки. Прыгучесть развивается посредством подскоков, прыжков на месте, через линии и невысокие препятствия, прыжков через скакалку. Эти упражнения укрепляют мышцы нижних конечностей, повышают скорость отталкивания и выполняются на мягком покрытии, при необходимости с помощью и страховкой тренера.

Упражнения на равновесие обеспечивают устойчивость при выполнении гимнастических элементов. Применяются задания на удержание равновесия в стойке на одной ноге, в равновесии «ласточка», с предметом на голове, с закрытыми глазами, на мягкой поверхности или уменьшенной площади опоры, переход к более сложным формам осуществляется только после устойчивого освоения предыдущих. Выносливость развивается посредством продолжительного выполнения упражнений умеренной интенсивности (игровых заданий, чередования ходьбы и бега, простых комплексов упражнений) с интервалами отдыха, дозировка определяется самочувствием спортсменки.

Упражнения СФП выполняются в игровой и доступной форме в условиях эмоциональной поддержки. Темп занятий и сложность заданий должны соответствовать индивидуальному уровню физического и психоэмоционального развития гимнастки, что требует постоянного контроля утомления и вовлеченности занимающихся, а также чередования нагрузки и отдыха. Особое внимание уделяется формированию уверенности в себе и положительной самооценки на основе успешного выполнения заданий. СФП проводится во взаимосвязи с общей физической подготовкой как часть целостной системы подготовки гимнастки.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к замедлению процесса обучения, длительной стагнации спортивного мастерства, пробелам в подготовке и, соответственно, к снижению результатов выступлений на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки необходима индивидуализация СФП.

Тренеру-преподавателю необходимо знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки ее подготовки и основные пути их устранения.

2.3 Специальная двигательная подготовка

Специально-двигательная подготовка представляет собой направленный процесс развития психомоторных способностей, необходимых для освоения базовых и выразительных упражнений с предметами. В подготовке гимнасток с синдромом Дауна акцент делается на наглядность, поэтапность, повторяемость, поддержание мотивации и сенсорную адаптацию.

Специально-двигательная подготовка включает развитие тактильной чувствительности и «чувства предмета», координации движений тела и предмета, способности к распределению внимания и быстроты реакции на движение предмета.

Развитие тактильной чувствительности и «чувства предмета» (проприоцепции) предполагает обучение восприятию и контролю предмета на основе тактильных ощущений, восприятия его массы и формы. Используются упражнения с предметами различного размера, массы и фактуры (мячи, ленты, обручи, ткань): прокатывание, перенос, перекладывание, удержание на различных частях тела (ладони, плечо, спина). Упражнения выполняются в спокойном темпе со зрительными и словесными подсказками.

Для развития координации движений тела и предмета упражнения выполняются сначала в привычных исходных положениях (стоя, сидя), затем в непривычных (на коленях, лежа, в полуприседе). Постепенно вводятся

дополнительные условия: движения с двумя предметами (например, обручем и мячом), асимметричные движения руками, работа в паре с зеркальными или поочередными заданиями. Тем самым формируется умение управлять вниманием и движениями тела в пространстве, развивается чувство ритма.

Способность к распределению внимания между телом, предметами и партнером развивается посредством заданий, требующих одновременного контроля движений собственного тела и одного или двух предметов: одновременных круговых движений обручем и руками, передачи предмета партнеру, синхронного выполнения движений с партнером. Эффективны также задания, требующие ориентации на действия других занимающихся: зеркальные упражнения, смена предметов по сигналу, простые танцевальные композиции с предметами.

Для развития реакции на движение предмета и быстроты ответных действий используются упрощенные броски и ловли: мяч или платок подбрасывается на небольшую высоту или прокатывается по полу, гимнастка ловит или перекладывает его. Включаются задания на реагирование на звуковой или зрительный сигнал (ловля по команде, отбивы мяча в заданном направлении, начало движения по хлопку). Действия первоначально осваиваются в замедленном темпе с последующим переходом к более быстрому.

Задания специально-двигательной подготовки проводятся в безопасной, доступной для понимания игровой форме с наглядным показом в сочетании со словесным объяснением и жестами. Особое внимание уделяется эмоциональному комфорту и мотивации: каждое успешное выполнение получает положительное подкрепление. Упражнения выполняются короткими сериями с достаточными интервалами отдыха и переключения внимания, темп, количество предметов и сложность движений варьируются индивидуально. При необходимости используется адаптированный инвентарь: облегченные мячи, тканевые ленты, нескользящие обручи и др.

Адаптированная специально-двигательная подготовка обеспечивает формирование двигательных навыков, а также развитие внимания,

воображения, способности к взаимодействию и самоконтролю движений и является одним из основных компонентов инклюзивной программы по художественной гимнастике.

2.4 Функциональная подготовка

Функциональная подготовка представляет собой систему упражнений, направленную на совершенствование деятельности основных физиологических систем организма и повышение физической работоспособности. Для детей и подростков с синдромом Дауна функциональная подготовка решает наряду со спортивными оздоровительные и коррекционно-развивающие задачи.

Целями функциональной подготовки являются укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обмена веществ и общего тонуса организма, развитие общей выносливости, повышение адаптационных возможностей организма к физическим нагрузкам, а также профилактика гиподинамии и связанных с ней нарушений.

Функциональная подготовка гимнасток с синдромом Дауна имеет ряд особенностей. Реакция на физическую нагрузку у них индивидуальна, поэтому интенсивность и продолжительность упражнений подбираются индивидуально, темп занятий спокойный или умеренный, обязательны чередование нагрузки и отдыха, контроль частоты сердечных сокращений, дыхания и общего состояния.

Основу функциональной подготовки составляют аэробные упражнения: ходьба в различном темпе, бег в медленном темпе, подвижные игры, упражнения на координацию и равновесие, танцевальные движения под музыку. Они активизируют кровообращение и дыхание и обеспечивают подготовку организма к основной части занятия. Для укрепления дыхательной системы применяются дыхательные упражнения с удлиненной фазой выдоха, упражнения с носовым дыханием, с контролем осанки и ритма дыхания, а также

упражнения с голосовым сопровождением (пение, проговаривание), оказывающие положительное влияние на функцию внешнего дыхания и речевое развитие.

Нагрузка на сердечно-сосудистую систему повышается постепенно, без резких изменений, при обязательном контроле частоты сердечных сокращений, переутомление не допускается. Эффективны комплексы гигиенической гимнастики, круговая тренировка с игровыми станциями, интервальный метод с паузами отдыха. Для развития общей выносливости применяются продолжительные (до 20–30 минут) упражнения умеренной интенсивности, включающие танцевальные связки, элементы упражнений с предметами, игры с мячом и координационные упражнения. Продолжительность активных периодов увеличивается постепенно, одновременно совершенствуется способность к концентрации внимания и самостоятельному выполнению заданий.

При проведении функциональной подготовки рекомендуется использовать музыкальное сопровождение, ритм, зрительные и речевые подсказки для поддержания темпа и мотивации, включать эмоционально окрашенные и доступные пониманию сюжетные задания. Тренер контролирует внешние признаки утомления (вялость, покраснение лица, нарушение ритма дыхания) и при необходимости снижает нагрузку. Занятия должны проводиться регулярно, не менее 2–3 раз в неделю, с постепенным увеличением объема нагрузки и в спокойной обстановке, обеспечивающей психологическую безопасность занимающихся.

Функциональная подготовка обеспечивает готовность организма к физической нагрузке и создает основу для развития технических и выразительных умений. У детей с синдромом Дауна она способствует также укреплению здоровья, повышению качества жизни и социальной адаптации.

2.5 Реабилитационно-восстановительная подготовка

Реабилитационно-восстановительная подготовка (РВП) представляет собой систему мер, направленных на сохранение здоровья, предупреждение переутомления, коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата и восстановление организма после физических нагрузок. В художественной гимнастике для спортсменок с синдромом Дауна РВП имеет особое значение, поскольку позволяет снижать риск травм и перегрузок, а также увеличивать продолжительность и эффективность тренировочной деятельности.

Целями РВП являются предупреждение физического и эмоционального переутомления, профилактика и коррекция нарушений осанки, плоскостопия, мышечной гипотонии и гипермобильности суставов, восстановление после тренировочных и соревновательных нагрузок, формирование навыков саморегуляции и расслабления, укрепление здоровья.

Реабилитационно-восстановительная подготовка осуществляется по нескольким направлениям. Профилактика перегрузок и травм предполагает щадящее дозирование нагрузки с учетом гипермобильности суставов, сниженного мышечного тонуса и особенностей связочного аппарата у лиц с синдромом Дауна, программа включает упражнения на стабилизацию крупных суставов (коленных, плечевых, тазобедренных) и укрепление мышц-стабилизаторов.

Мышечная релаксация обеспечивается упражнениями на расслабление после нагрузки: плавными покачиваниями, упражнениями на растягивание в положениях лежа и сидя, дыхательными упражнениями с удлиненным выдохом. Используются массажные мячи, элементы массажа и самомассажа, приемы сенсорной разгрузки (легкое давление, упражнения с сыпучими материалами). Дыхательная гимнастика направлена на улучшение вентиляции легких, снижение мышечного напряжения и нормализацию дыхания, применяются упражнения с глубоким вдохом через нос и спокойным выдохом через рот, в том числе в игровой форме («подуть на перо», «надуть шарик»).

Для коррекции осанки и укрепления мышц спины и живота используются статодинамические упражнения на удержание поз, упражнения с малым отягощением или с отягощением массой собственного тела в безопасных исходных положениях, направленные на формирование симметричного положения тела и произвольного контроля положения головы, плечевого пояса и таза. В восстановительную часть занятия могут включаться упражнения на равновесие с опорой и страховкой: стойка на одной ноге с поддержкой, ходьба по линии, упражнения на балансировочной подушке. Они совершенствуют мышечно-суставное чувство и пространственную ориентировку, а также способствуют снижению возбуждения нервной системы.

При наличии возможности и по назначению врача применяются элементы гидро- и термотерапии (теплые ванны, обертывания, душ Шарко, парафиновые и грязевые аппликации), способствующие улучшению кровообращения, мышечной релаксации и восстановлению. Психоэмоциональное восстановление включает приемы психической саморегуляции, дыхательные упражнения, простые упражнения на образное представление, а также беседу с тренером по итогам занятия. Эмоциональная поддержка является необходимым условием восстановления наряду с физическим отдыхом.

Восстановительные упражнения включаются в заключительную часть каждого занятия (10–15 минут), содержание комплекса варьируется в зависимости от самочувствия и эмоционального состояния гимнастки. Один раз в неделю может проводиться разгрузочное занятие, направленное на релаксацию и восстановление дыхания. При наличии медицинских показаний программа дополняется физиотерапевтическими процедурами по согласованию с врачом.

Реабилитационно-восстановительная подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса гимнасток с синдромом Дауна, она обеспечивает устойчивость к нагрузкам, профилактику осложнений и формирование положительного отношения к физической активности.

3 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка представляет собой систему упражнений и методов, направленных на формирование у гимнасток базовых и специализированных двигательных навыков, необходимых для выполнения гимнастических элементов. В подготовке гимнасток с синдромом Дауна содержание технической подготовки адаптируется к индивидуальным возможностям и особенностям восприятия занимающихся.

Целями технической подготовки являются формирование мышечно-суставного чувства, пространственной ориентировки и способности к координированным движениям, освоение базовых гимнастических движений (махов, наклонов, волн, пружинных движений, поворотов, равновесий), повышение точности и выразительности исполнения, а также формирование устойчивого двигательного навыка, обеспечивающего плавность, ритмичность и безопасность выполнения движений.

Для достижения этих целей решается ряд задач: овладение исходными положениями (стойки, положения сидя, на коленях), формирование правильной осанки и навыков сохранения равновесия в статике и динамике, поэтапное обучение движениям рук, ног и туловища, сначала изолированно, затем в координации, закрепление простейших технических элементов (махов руками и ногами, волнообразных и пружинных движений, подскоков, наклонов, поворотов, равновесий), объединение элементов в простые танцевальные и гимнастические комбинации, развитие выразительности движений, чувства ритма и уверенности.

Особенности технической подготовки лиц с синдромом Дауна обусловлены рядом факторов. Замедленное формирование двигательных навыков требует большего числа повторений и широкого применения наглядности. Сниженный мышечный тонус обусловливает необходимость постоянного внимания к укреплению мышц туловища и стабильности суставов. Нарушения координации и равновесия требуют включения дополнительных упражнений на

удержание поз, трудности программирования движений определяют предпочтение упражнений простой структуры с устойчивым ритмом, а повышенная эмоциональная чувствительность требует спокойной обстановки и минимизации стрессовых факторов.

Техническая подготовка включает несколько взаимосвязанных разделов. Базовый раздел охватывает осанку, стойки, шаги, махи, наклоны, волны, переходы и простые движения туловища, рук и ног без предмета. Специфический раздел (предметный и сюжетный) включает работу с предметом (мячом, лентой и др.), которая начинается только после освоения движений без предмета, а также танцевальные образы и упражнения под музыку. Партерная гимнастика предусматривает волны, упражнения на растягивание, скручивания, позы лежа и сидя, выполняемые в медленном темпе для развития гибкости и мышечно-суставного чувства. Раздел равновесий и вращений включает простейшие стойки с удержанием равновесия и повороты на 180° с паузами, выполняемые с опорой на музыкальное сопровождение и зрительные ориентиры.

Методика технической подготовки основывается на ряде принципов. Принцип поэтапности и постепенности предполагает разделение каждого элемента на 2–3 фазы, каждая из которых закрепляется отдельно. Принцип наглядности реализуется посредством зеркального показа и выполнения упражнения тренером рядом с занимающейся. Ритмизация движений обеспечивается музыкальным сопровождением и счетом. Игровой метод предусматривает использование образных названий упражнений (например, «рыбка» для волны, «цветок» для наклона). Многократное повторение сочетается с положительной обратной связью.

Таблица 2. Типичные трудности технической подготовки и пути их преодоления

Трудность	Причина	Коррекция
Сутулость, потеря оси тела	Гипотония, слабость корпуса	Упражнения на осанку у стены, работа в парах
Неуверенные, некоординированные движения	Нарушения вестибулярной функции	Медленные упражнения, визуальные ориентиры

Трудность	Причина	Коррекция
Забывание последовательности	Нарушения внимания и памяти	Простые связки, повторение, показ «вместе»
Отказ от движения	Страх, эмоциональная нестабильность	Паузы, игровая форма, поддержка тренера

Техническая подготовка гимнасток с синдромом Дауна представляет собой адаптированную основу художественной гимнастики, в которой приоритетом являются не сложность и скорость исполнения, а качественное освоение простых, выразительных и безопасных движений. Данное направление подготовки требует от тренера педагогической гибкости, терпения и последовательности.

3.1 Беспредметная подготовка

Беспредметная подготовка представляет собой комплекс упражнений, выполняемых без гимнастических предметов и направленных на развитие базовых двигательных навыков, формирование правильной осанки, координации, ритмичности и выразительности движений. В подготовке гимнасток с синдромом Дауна беспредметная подготовка является основой технической подготовки и предшествует обучению упражнениям с предметами.

Цели беспредметной подготовки состоят в формировании устойчивой осанки и вертикальной оси тела, развитии мышечно-суставного чувства, равновесия и координации, обучении управлению движениями рук, ног и туловища раздельно и в целостном движении, формировании основ выразительности и пластичности, а также в подготовке к освоению хореографических и гимнастических связок. К ее задачам относятся развитие пространственной ориентировки и схемы тела (различение правой и левой сторон, направлений вверх и вниз, вперед и назад), формирование правильного положения туловища, рук и ног в статике и динамике, обучение изолированным и согласованным движениям рук, ног, туловища и головы, развитие чувства ритма и музыкальности, формирование уверенности и эмоционального комфорта при выполнении движений.

Методика беспредметной подготовки гимнасток с синдромом Дауна предусматривает работу в медленном темпе с многократным повторением, обязательное применение зеркального показа и подсказок жестами, подачу элементов в игровой или образной форме (например, «плывем, как рыбка», «цветок раскрывается»). Для обеспечения устойчивости широко используются опоры (стена, стул, партнер), упражнения выполняются под спокойную ритмичную музыку или под счет.

Основные группы упражнений беспредметной подготовки включают упражнения для осанки и туловища, махи и волны, пружинные движения, повороты, партерные элементы и простые связки. Упражнения для осанки и туловища предусматривают стойку у стены с контролем вертикального положения спины, поднимание рук вверх, в стороны и вперед с сохранением положения туловища, плавные наклоны вперед, в сторону и назад. Махи руками выполняются вперед, назад и в стороны поочередно и одновременно, волна рукой осваивается от плеча к кисти в медленном темпе, волна туловищем выполняется из стойки как сгибание с последующим последовательным выпрямлением.

Пружинные движения ногами выполняются как полуприседы с последующим выпрямлением, пружинные движения руками как движения вверх и вниз, затем пружинные движения ногами соединяются с подниманием рук вверх. В группу поворотов входят повороты туловища вправо и влево (руки на поясе), повороты на 180° на двух ногах и с шагом, а также наклоны и повороты головы, круговые движения плечами и тазом с паузами и фиксацией положения. Партерные элементы включают наклон вперед с захватом стоп из седа ноги вместе, сед согнув ноги, стопы вместе, колени в стороны («бабочка») с движениями руками, прогибание и выгибание спины в упоре стоя на коленях («кошка»). Простые связки составляются из 3–4 освоенных движений, например: мах, наклон, поворот, стойка, пружинное движение, руки вверх, шаг, остановка, наклон, волна руками, поворот, фиксация позы.

Таблица 3. Типичные ошибки при выполнении упражнений без предмета и пути их коррекции

Ошибка	Возможная причина	Коррекция
Сутулость, наклон корпуса вперед	Гипотония, слабый корпус	Работа у стены, упражнения с поддержкой
Несогласованность движений рук и ног	Нарушение координации	Работа перед зеркалом, раздельное выполнение движений рук и ног
Резкость, прерывистость движений	Отсутствие ритма	Движения под музыку, медленный счет
Потеря ориентации (вперед/назад)	Нарушение схемы тела	Указание направления, зрительные ориентиры
Быстрая утомляемость, отказ от выполнения	Сенсорная или физическая перегрузка	Частые паузы, дыхание, чередование с игрой

В каждое занятие рекомендуется включать 3–5 упражнений без предмета, объединенных общей темой (волна, стойка, шаг, наклон). Элементы вводятся последовательно, на каждом этапе обязательны пауза и фиксация результата. Используются образные сравнения (например, «рука, как змея», «голова, как маятник»). Занятие завершается свободным движением под музыку, в котором закрепляются изученные элементы.

Беспредметная подготовка гимнасток с синдромом Дауна составляет основу формирования двигательной культуры и выразительности движений и обеспечивает каждой занимающейся получение успешного двигательного опыта.

Таблица 4. Классификация упражнений беспредметной подготовки

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Пружинные движения	ногами	на двух, одной, поочередно
	целостно	всеми частями тела
	руками	во всех направлениях, одно- и разноименно
Расслабления	простые	
	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Взмахи	переднезадние	руками, туловищем, целостно
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону, круговые

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
	по амплитуде	45, 90 (горизонтальные), 135 и ниже (низкие)
	по исходному положению или опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене в выпадах
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (90), низкие (135 и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	45°, 90°, 135°, 180° и более
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая (по способу сгибания: пассе, аттитюд, кольцо)
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, серийно, поточно
	по позе	простые позы, переднего, бокового, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно), кольцом (активно и пассивно)
	по продолжительности	90°, 180°, 360°, 540°, 720°, трех-, четырехоборотные и т. д.
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый, касаясь, в кольцо, касаясь в кольцо
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, «щучка», махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом), подбивные, «казак», со сменой ног («разножка»), в кольцо, касаясь в кольцо, револьтад
	толчком одной, приземление на маховую без смены ног	пружинный бег, касаясь, шагом, касаясь в кольцо, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, жете антурнан, жете антурнан в кольцо, жете антурнан касаясь в кольцо, шагом с поворотом туловища, «бедуинский»

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
	толчком одной, приземление на маховую со сменой ног	впереди, сзади, перекидной, разноименный перекидной
Акробатические элементы		
а) статические положения:		
мосты	на двух и одной ногах, руках	
шпагаты	на правую, левую ногу, поперечный	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках, груди, предплечьях, руках	
б) динамические движения		
перекаты	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно
	по соединениям	в стойку на голове, в стойку на руках
перевороты (медленные темповые)	по направлению	вперед, назад, в сторону
	по способу опоры	через касание двумя руками, одной рукой на предплечьях
сальто	по направлению	вперед, назад, в сторону
	без поворота и с поворотом вокруг продольной оси («твист»)	
	одно-, двух-, трех- и четырехоборотные	
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках, на бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег		
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом	
специфические виды ходьбы и бега	мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий	
Танцевальные элементы		

Специфические упражнения

В настоящее время специфические упражнения не относятся к числу наиболее важных элементов соревновательных программ по художественной гимнастике. Одни специалисты считают их слишком простыми, другие – трудными, третьи – не соответствующими современному стилю, четвертые – не поддающимися объективной оценке. Однако введение в упражнение с мячом обязательного требования выполнения волны привело к повсеместному включению этого элемента в соревновательные программы. Гимнастки, обладающие высокой пластичностью и культурой движений, фрагментарно включают специфические упражнения в исполнение большинства движений.

Специфическими упражнениями условно называют движения, наиболее характерные для художественной гимнастики. Они отражают одну из основных ее особенностей, а именно целостность движений, которая «заключается в том, что движения отдельными частями тела гимнасток сопровождаются дополнительными, иногда едва заметными движениями других звеньев, как близлежащих, так и отдаленных» (Р.А. Варшавская, Л.Н. Кудряшова, 1973, с. 4–5).

К специфическим упражнениям художественной гимнастики относятся пружинные движения, расслабления, волны и взмахи.

Структура этих движений имеет явное сходство, заметное при визуальном наблюдении, однако между ними существуют и принципиальные различия.

Адаптация специфических элементов художественной гимнастики для гимнасток с синдромом Дауна

Специфические элементы художественной гимнастики требуют высокого уровня развития координации, гибкости, равновесия и музыкальности. В подготовке гимнасток с синдромом Дауна содержание, форма и способ подачи этих элементов адаптируются с учетом замедленного темпа моторного обучения, сниженного мышечного тонуса, особенностей пространственной ориентировки и внимания.

Общие подходы к адаптации специфических элементов включают упрощение формы исполнения (при сохранении структуры движения уменьшаются амплитуда, темп и количество повторений в связке), многократное повторение и расчленение движения с отдельной отработкой каждой фазы, помощь и страховку тренера, использование зрительных ориентиров на полу. Вместо динамичных переходов предусматривается фиксация позы в течение 2–3 секунд для закрепления правильного выполнения. Используется медленная музыка с повторяющимся ритмическим рисунком, облегчающая координацию и запоминание движений.

Адаптация элементов тела осуществляется следующим образом. Махи ногами и руками выполняются с ограниченной амплитудой при сохранении устойчивости туловища и равновесия, у стены или с поддержкой партнера, в медленном темпе по команде или под счет. Вместо поворотов на 360° вводятся повороты на 180° или повороты переступанием с использованием зрительных ориентиров (например, цветной метки на полу). Наклоны, прогибы и скручивания выполняются в облегченной форме, без требований к предельной гибкости, при контроле дыхания, скручивания допускаются только при сохранении симметрии и под контролем тренера.

Прыжки выполняются преимущественно на месте или с продвижением в сторону, с небольшой высотой отталкивания: сначала толчком двумя ногами, затем прыжки «ножницы» и прыжки шагом, для ориентировки используется разметка на полу. Равновесия (стойки на одной ноге, «ласточка», простые позы) развиваются посредством удержания статических поз в течение 3–5 секунд, при необходимости с поддержкой, динамические равновесия вводятся только после устойчивого освоения статических. Комбинации движений тела и предмета составляются из 2–3 освоенных элементов без сложных переходов по принципу чередования: движение тела, действие с предметом, фиксация позы.

Поэтапное изучение специфических элементов художественной гимнастики для гимнасток с синдромом Дауна

Обучение выразительным пластическим движениям (волнам, взмахам, пружинным движениям, расслаблениям) является важной частью подготовки гимнасток с синдромом Дауна. Эти элементы способствуют развитию мышечно-суставного чувства, ритмичности и плавности движений, а также формированию уверенности в себе.

Обучение строится на общих принципах: замедленный темп и поэтапный разбор движения, постоянный зрительный и тактильный показ, при котором тренер сначала демонстрирует движение, а затем выполняет его вместе с гимнасткой, повторение одного движения на протяжении нескольких занятий до его устойчивого освоения, использование игровых приемов и образов (например, «волна, как ленточка», «птица машет крыльями»), зеркала, видеоматериалов, рисунков, а также словесной, эмоциональной и физической помощи.

Волна

Обучение волне направлено на развитие гибкости позвоночного столба, подвижности плечевого пояса и плавности движений и проводится в четыре этапа. На первом этапе осваивается волна руками: из положения сидя или стоя выполняется последовательное сгибание и разгибание пальцев, кисти, локтевого и плечевого суставов (образные задания «нарисовать волну рукой», «ленточка летит»). На втором этапе разучивается волна от плеча: рука свободно опущена, движение последовательно передается от плеча к кончикам пальцев под музыкальное или речевое сопровождение. На третьем этапе осваивается волна туловищем: из стойки выполняется наклон головы, затем последовательное движение в грудном и поясничном отделах позвоночника, в упрощенном варианте выполняется плавное последовательное движение головы, груди и таза вперед и назад. На четвертом этапе волна руками и волна туловищем

соединяются в волну всем телом, выполняемую в медленном темпе под музыку, в том числе в паре (зеркально и синхронно).

Взмахи

Обучение взмахам направлено на развитие амплитуды движений, координации, ритмичности и управления телом. На первом этапе взмахи руками выполняются сидя, поочередно и одновременно, вверх и вниз (образные задания «птица машет крыльями», «флажки вверх»). На втором этапе взмахи выполняются стоя перед зеркалом с контролем траектории (руки движутся строго в заданной плоскости), вводится ритмическое задание: взмах под счет «раз-два». На третьем этапе выполняются взмахи вперед, в сторону и вверх с мячом, лентой или скакалкой. На четвертом этапе взмах включается в связку (взмах, пауза, шаг, взмах), выполняемую под простую музыку с выраженным ритмом.

Пружинные движения

Обучение пружинным движениям направлено на развитие ритмичности и способности к чередованию напряжения и расслабления мышц. На первом этапе выполняются пружинные полуприседы и покачивания вверх и вниз в положении стоя (образные задания «мячик подпрыгивает», «пружинка»). На втором этапе осваиваются пружинные движения руками: сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с упругим возвратным движением, в том числе с лентой или тканью для зрительного контроля движения. На третьем этапе пружинные движения выполняются в такт музыки (два движения, пауза, два движения). На четвертом этапе они включаются в танцевальную композицию в качестве динамического акцента и чередуются с элементами равновесия, шагами и жестами.

Расслабление

Обучение расслаблению направлено на формирование навыков произвольного расслабления мышц и переключения от активности к покою. На первом этапе осваиваются дыхание (вдох через нос, выдох через рот) и спокойные покачивания (образные задания «качаемся, как лодочка», «трава на ветру»). На

втором этапе в положении лежа выполняется поочередное расслабление отдельных частей тела (рук, ног, плечевого пояса) с использованием приемов аутогенной тренировки («тяжелая рука»). На третьем этапе применяются потряхивания кистями, стопами и плечами для снятия напряжения (образные задания «стряхиваем воду», «медуза в воде»). На четвертом этапе расслабление сочетается с самомассажем: мягкий мяч или тканевый мешочек прокатывается по рукам, спине и ногам.

Специфические элементы изучаются в замедленном темпе, в игровой форме, в условиях эмоциональной поддержки. Акцент делается не на технической сложности, а на формировании мышечно-суставного чувства, чувства ритма и положительного отношения к занятиям. Систематическое включение этих элементов в занятия повышает двигательную, эмоциональную и коммуникативную активность гимнасток.

Наклоны и равновесия

Наклоны представляют собой сгибание туловища в различных направлениях, с различной амплитудой, из различных исходных (пусковых) положений.

Наклоны широко используются в художественной гимнастике как самостоятельные элементы и как составляющие других движений: равновесий, поворотов, прыжков, акробатических и партерных движений.

Наклоны различают по направлению, по амплитуде (глубине) и по исходному (пусковому) положению или опоре. По направлению выделяют наклоны вперед, назад, в сторону и круговые. По амплитуде различают наклоны на 45°, на 90° (горизонтальные) и на 135° и более (низкие). По исходному положению наклоны выполняются в стойке на двух ногах и на одной ноге, в выпадах вперед, в сторону, назад, в стойке на коленях и на одном колене.

Трудность наклонов определяется двумя факторами: амплитудой наклона и сложностью сохранения устойчивого положения. Наиболее

трудными являются глубокие наклоны (на 135° и более) в стойке на носке одной ноги или на одном колене.

Методика обучения наклонам включает специальную физическую подготовку, направленную на развитие гибкости позвоночного столба во всех его отделах (поясничном, грудном, шейном) и подвижности в тазобедренных и плечевых суставах, развитие силы мышц туловища и ног, совершенствование вестибулярной устойчивости, а также обучение наклонам с постепенным усложнением по амплитуде наклона и по трудности сохранения устойчивого положения.

Наиболее сложными являются наклоны назад, поскольку их выполнение требует высокого уровня развития гибкости позвоночного столба, вестибулярной устойчивости и координации движений. В положении наклона назад выполняются наиболее трудные и оригинальные элементы, причем не только в группе наклонов (согласно таблице трудности), но и в группах равновесий и поворотов. Элементы наклона присутствуют также в акробатических упражнениях.

Поэтому на начальном этапе необходимо овладеть навыком наклона назад из различных исходных положений. Простейшим базовым навыком является наклон назад из исходного положения стойка на коленях, руки вверх.

Техника выполнения: из стойки на коленях, руки вверх, поднять голову, смотреть на кисти. Подавая бедра и таз вперед и максимально отводя плечи назад, прогнуться сначала в грудном, затем в поясничном отделе и наклониться назад до касания пальцами пола. Не задерживаясь в положении наклона, подавая таз вперед (не сгибаясь в тазобедренных суставах), медленно вернуться в исходное положение, напрягая ягодичные мышцы и мышцы брюшного пресса. Руки как можно дольше остаются отведенными назад, голова возвращается в исходное положение последней.

Методика обучения наклону назад гимнасток с синдромом Дауна

Создание предпосылок для обучения направлено на подготовку опорно-двигательного аппарата и психики к безопасному освоению наклонов. С этой целью развивается подвижность позвоночного столба и тазобедренных суставов (повороты, прогибы, перекаты), укрепляются мышцы спины, живота и ног (подъемы туловища, удержание поз), формируются навыки удержания тела в вертикальном положении, осваиваются простые упражнения в основной стойке (наклон вперед, стойка на одной ноге у опоры), выполняются дыхательные упражнения для расслабления и контроля дыхания.

Технической готовностью к обучению наклону назад являются способность выполнять наклон таза и прогибание в поясничном отделе без отклонения туловища в сторону, подвижность плечевых суставов, позволяющая поднять руки вверх, развитое чувство опоры, контроль положения головы, умение удерживать положение туловища с поддержкой в течение 3–5 секунд. Психологическая готовность предполагает снижение страха и напряжения и формирование доверия к тренеру, что достигается постепенным освоением новых положений посредством игровых заданий и знакомых упражнений, образным объяснением движения, использованием зеркал и зрительных ориентиров, упражнениями в паре с тренером и положительным подкреплением любой попытки выполнения.

Обучение базовому наклону назад проводится в следующей последовательности. Сначала у стены или гимнастической скамейки выполняются подготовительные упражнения: из положения руки вверх, взгляд вперед, выполняется прогибание назад с опорой на стену, при необходимости с поддержкой тренера за пояс. Затем в качестве подводящего упражнения применяются пружинные покачивания с подачей таза вперед в стойке без резкого прогибания и осваивается правильное положение головы (взгляд направлен на кисти поднятых вверх рук). После этого выполняется наклон назад на 30–45° с возвращением в исходное положение, позади гимнастки укладывается гимнастический

мат. На завершающем этапе наклон назад выполняется под музыку в связке с волной, поворотом и шагом.

Таблица 5. Технические ошибки при обучении наклону назад и их коррекция

Ошибка	Коррекция
Переразгибание в пояснице	Укрепление мышц живота, контроль амплитуды
Запрокидывание головы назад	Использование зеркала, словесная коррекция
Сгибание коленей	Контроль через зрительный ориентир, работа у стены
Потеря равновесия	Постепенное увеличение амплитуды, страховка

Равновесия как технические элементы представляют собой стойки на одной ноге или на колене с различными положениями туловища, рук и свободной ноги, требующие сохранения устойчивости.

Равновесие как двигательная функция определяется как способность сохранять устойчивость, оно необходимо для выполнения всех элементов художественной гимнастики.

Способность сохранять устойчивость зависит от деятельности вестибулярного, двигательного и зрительного анализаторов, а также от мышечного тонуса тела.

В основе техники равновесий лежат законы механики. Равновесие сохраняется, если проекция центра тяжести тела (ЦТТ) находится в пределах площади опоры. Степень устойчивости зависит от двух факторов: площади опоры и высоты расположения ЦТТ. Чем больше площадь опоры и ниже ЦТТ, тем устойчивее равновесие и тем легче его выполнить.

Любое отклонение туловища от вертикали или отведение ноги приводит к смещению ЦТТ, при отсутствии компенсаторных движений проекция ЦТТ выходит за пределы площади опоры и равновесие нарушается. Следовательно, обучение равновесиям есть обучение выполнению компенсаторных движений.

Равновесия классифицируются по направлению наклона (отклонения) туловища, по амплитуде наклона, по амплитуде отведения свободной ноги, по ее положению и способу удержания, а также по способу опоры. По направлению наклона туловища различают передние, боковые и задние равновесия (туловище наклоняется соответственно вперед, в сторону или назад). По

амплитуде наклона туловища различают высокие равновесия (туловище не наклоняется, а слегка отклоняется), горизонтальные (туловище наклоняется на 90°) и низкие (туловище наклоняется на 135° и более).

Амплитуда отведения свободной ноги может составлять 45°, 90°, 135°, 180° и более, технически трудными считаются равновесия с отведением свободной ноги в диапазоне от 90° до 180°. Положение свободной ноги может быть прямым и согнутым, по способу сгибания свободной ноги различают равновесия пассе, аттитюд и кольцом. Удержание свободной ноги может быть пассивным (с помощью руки) и активным (силой мышц без помощи руки). По способу опоры равновесия выполняются на всей стопе, на носке и на колене, наиболее трудным считается равновесие на носке.

Для определения последовательности обучения различным формам равновесий целесообразно свести их в единую классификационную схему.

Таблица 6. Классификация равновесий на одной ноге

Равновесия	**Передние**			**Задние**			**Боковые**		
Амплитуда	вертикальные	горизонтальные	низкие	вертикальные	горизонтальные	низкие	вертикальные	горизонтальные	низкие
45°	+			+			+		
90°	+	+		+	+		+	+	
180° с помощью	+			+			+		
180° без помощи	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Некоторые элементы, представленные в таблице, согласно действующим правилам соревнований относятся не к равновесиям, а к наклонам. Однако такое отнесение является условным, поскольку по совокупности технических признаков данные элементы являются равновесиями.

Обобщение данных различных источников и анализ таблицы позволяют выделить базовые навыки и профилирующие упражнения в равновесиях.

К базовым навыкам можно отнести стойки на носках в VI и III позициях, закрытую осанку (полуприсед на носках с округленной спиной) и открытую

осанку (стойка на носках с приподнятой головой и максимальным прогибом в грудном отделе при прямой спине), сохранение равновесия в стойке на одной ноге (на всей стопе и на носке) с отведением другой ноги назад, в сторону, вперед на 45°, а также с согнутой другой ногой (носок у колена, бедро поднято вперед или в сторону на 90°), овладение навыком «жесткой» спины.

К профилирующим упражнениям (в каждой подгруппе равновесий по вертикальным столбцам таблицы) можно отнести высокое переднее равновесие, горизонтальное переднее равновесие («ласточка»), высокое заднее равновесие с ногой на 180° с захватом, вертикальное боковое равновесие с ногой на 180° с захватом, горизонтальное боковое равновесие с ногой на 90°.

Помимо равновесий на одной ноге в настоящее время широко применяются и относятся к трудностям равновесия на колене с различными положениями ноги и туловища, а также равновесия в приседе на одной ноге.

Профилирующими в этих группах являются равновесие на колене (другая нога на 90°) и равновесие в приседе на одной ноге (другая нога на 90°).

К профилирующим комбинациям можно отнести соединения из двух, трех и более равновесий переводом ноги (с опусканием и без опускания на всю стопу), те же соединения с изменением положения туловища и опорной ноги, сочетание первого и второго способов, а также соединения равновесий на одной ноге, в приседе на одной ноге и на колене.

Подобные профилирующие комбинации можно вводить в тренировку не только на этапе углубленной специализированной подготовки, но и на этапе начальной специализации. В этом случае для составления комбинаций следует выбирать несложные равновесия с низким положением ноги. Основной задачей при этом становится формирование навыка сохранения устойчивости в условиях динамического равновесия.

Техника основных базовых и профилирующих равновесий

Описание техники полностью заимствовано из методической разработки специалистов Украинского государственного университета физического

воспитания и спорта Н.А. Овчинниковой и Е.В. Бирюк (1998)[1]. Следует отметить, что описание техники выполнено как на основе кинематических, так и, что особенно ценно, динамических характеристик движения, т.к. именно передача мышечных ощущений с помощью слова является наиболее трудным аспектом деятельности тренера в процессе обучения.

Стойка на носках в III позиции

Особенности исполнения: максимальный подъем на носки, выворотное положение бедер и, как следствие, разворот носков наружу, основание большого пальца сзади стоящей ноги касается основания мизинца впереди стоящей стопы, ноги плотно сомкнуты и максимально устойчивы, в спине ощущается перекрестное напряжение от плеча впереди стоящей ноги к ягодице сзади стоящей (это важнейшее ощущение также в арабесках и аттитюдах).

Высокие и передние равновесия

Основой красивого равновесия с ногой назад является не только достаточная подвижность в тазобедренных суставах, но и гибкость позвоночника, т. е. подвижность в поясничном, грудном и шейном отделах. При отведении ноги назад таз в той или иной степени наклоняется вперед, что должно компенсироваться противоположным движением туловища и плеч. Для того, чтобы удерживать это положение нужно значительное напряжение мышц спины, особенно это касается поясничного отдела. «Стержень устойчивости – позвоночник», – писала А.Я. Ваганова, – «когда вы сумеете его почувствовать и захватить мускулатурой в области поясницы, вы уловите этот стержень».

При выполнении равновесий на носке, пальцы ног принимают самое активное участие в сохранении равновесия. Гимнастка стремится исключить движения в голеностопном и коленном суставах (с этой целью стопа полностью натягивается, плотно захватывается мышцами, отводящими носок наружу). Все пальцы плотно прижимаются к полу, «впиваются» в него,

---

[1]Украинского государственного университета физического воспитания и спорта Н.А. Овчинниковой и Е.В. Бирюк (1998)

контролируя равновесие, гася микроколебания центра тяжести своим усилием. Более значительные колебания можно погасить перемещением рук. Положение же ног и туловища должно фиксироваться, так пальцы ног, стопа и руки позволяют осуществлять микрокоррекции позы тела. Расположение ноги, туловища, угол наклона таза определяют форму движения и саму возможность сохранить равновесие, ведь центры масс должны быть уравновешены вокруг оси устойчивости. Этот баланс может быть более или менее управляемым, в зависимости от характера позы.

Боковые равновесия

При выполнении бокового равновесия таз наклоняется в сторону, без этого трудно достичь большой амплитуды, опорная нога смещается в сторону свободной, туловище, уравновешивая своей массой тяжесть поднятой ноги, отклоняется в противоположную. Если гимнастка стремится сохранить линию плеч параллельно полу, ей приходится изгибать позвоночник, что иногда содействует развитию сколиоза. В целом, небольшое смещение и наклон плеч в сторону противоположную поднятой ноге следует признать технически правильным, обеспечивающим как амплитуду, так и устойчивость.

В равновесиях чрезвычайно важен момент координации. Например, при исполнении высокого равновесия движение ноги должно опережать наклон туловища вперед, а при выходе из позы движение туловища предшествует опусканию ноги, она как бы запаздывает.

При фиксации равновесий двигательные ощущения специфичны. Для того, чтобы не снизить качество исполнения к концу, напряжение нельзя ослаблять, необходимо стремиться как бы вырастать, усиливая сокращение мышц, наращивая, а затем переключая его с одного звена на другое. Поза живого тела никак не аналогична скульптурной окаменелости, она развивается, живет, чередуются напряжения разных мышечных волокон, непрерывно перемещается центр тяжести, колеблясь в поле устойчивости, подготавливается момент перехода к следующему движению. Мысль одухотворяет и оживляет действие, превращая его в символ.

Методика обучения равновесиям гимнасток с синдромом Дауна

Физическая готовность к обучению равновесиям предполагает развитие силы мышц стопы и голени, функции вестибулярной устойчивости, пассивной и активной гибкости в плечевых и тазобедренных суставах и позвоночнике, динамической и статической силы мышц ног, спины и живота. Техническая готовность включает навык сохранения осанки, базовый навык стойки на высоких полупальцах и умение принимать позу с точным пространственным положением звеньев тела («чувство позы»).

Психологическая готовность предполагает формирование мотивации к предварительной физической подготовке, знаний об условиях сохранения равновесия, о критериях эстетичности позы и ее значении как средства выразительности.

Обучение равновесиям должно предполагать постепенное усложнение, которое заключается в последовательном овладении равновесиями от базовых навыков к профилирующим элементам и далее к более сложным формам (сверху вниз по вертикальным столбцам таблицы «Классификация равновесий на одной ноге»), а также в постепенном переходе от облегченных условий выполнения к основным: у опоры (лицом, боком) на всей стопе, у опоры на носке, с временным отпусканием опоры, на середине на всей стопе и, наконец, на середине на носке.

Ниже в неизменном виде приводятся рекомендации по обучению и совершенствованию Н.А. Овчинниковой и Е.В. Бирюк (1998).

Рекомендации по обучению равновесиям.

Для того, чтобы сохранять устойчивое равновесие, нужно научиться исключать лишние степени свободы, создавать прочную основу за счет фиксации колена и стопы. Научить детей фиксировать колено и стопу легче всего в седах:

Сидя на полу, сомкнуть ноги, выпрямить колени, пятки оторвать от пола и при плотно сомкнутых голенях постараться развести натянутые носки. Это положение дает представление о работе ног.

В седе развернуть бедра наружу, мизинцами коснуться пола, сгибая и разгибая, добиваться полного натягивания и плотной фиксации.

То же лежа на спине, руки вверх, за голову. Сомкнуть носки и, натягивая колени, оторвать пятки от пола – развернуть бедра наружу до касания пола мизинцами натянутых стоп. Поднимать ногу на 45°, 90°, 135°, затем амплитуда увеличивается до максимальной. Таз от пола не отрывать, выполнять упражнение поочередно правой и левой ногой. Свободная нога плотно прижата к полу.

Выполнить упражнение лежа на животе.

Упражнения преследуют цель научить детей фиксировать колено и голень, разворачивать бедро, без чего невозможно достижение полной амплитуды при отведении ноги вперед, в сторону, назад. Научить это делать, сохраняя выпрямленное положение тела, обращая внимание на движения в тазобедренных суставах, контролируя амплитуду.

Создание предпосылок обучения равновесиям гимнасток с синдромом Дауна направлено на подготовку организма к удержанию статических и динамических поз. Для укрепления мышц ног, спины и живота применяются упражнения на удержание правильной осанки, пружинные полуприседы, упражнения с отягощением массой собственного тела (статическое удержание полуприседа у стены, удержание поз стоя). Координация и чувство опоры развиваются ходьбой по линии, по гимнастическому мату и балансировочной доске, подвижными играми с остановкой по сигналу, упражнениями на равновесие в стойке на одной ноге с опорой. Для развития ориентировки в пространстве используются упражнения на различение направлений (вперед и назад, вправо и влево), цветные метки, зеркало, предметы для фиксации взгляда.

Технически готовая к обучению гимнастка должна удерживать вертикальное положение тела не менее 5–10 секунд, понимать и выполнять простые инструкции («стой прямо», «руки в стороны»), поднимать одну ногу, сохраняя равновесие на опорной, контролировать положение головы, плеч и таза, координировать движения рук и ног. Психологическая подготовка направлена на

преодоление страха потери равновесия (упражнения с поддержкой, на гимнастических матах, у гимнастической стенки или скамейки), развитие уверенности в себе (положительное подкрепление каждой попытки, в том числе неудачной, использование игровых и образных форм, например «цапля», «балерина») и поддержание интереса и внимания (кратковременные упражнения по 5–10 с, выполнение под ритмичную музыку совместно с тренером или партнером).

Обучение равновесиям проводится в пять этапов. На первом этапе (подготовка к равновесию) из исходного положения стойка, стопы на ширине плеч, руки на поясе, выполняются перенос массы тела с одной ноги на другую и удержание позы с опорой рукой о стену или скамейку. На втором этапе осваивается удержание равновесия с поддержкой: одна нога ставится на низкую опору (мяч, кубик), руки в стороны, положение удерживается 3–5 секунд. На третьем этапе выполняется статическое равновесие без опоры: стойка на одной ноге, другая согнута, носок касается опорной ноги, затем равновесие с ногой назад («ласточка») или в сторону, продолжительность удержания увеличивается с 2–3 до 6–8 секунд. На четвертом этапе осваивается динамическое равновесие (шаг, остановка, равновесие), а также простые комбинации с равновесием под музыку с четким ритмом. На пятом этапе равновесия выполняются с предметами (лентой, мячом, платком), которые облегчают контроль положения рук и концентрацию внимания, а также в паре с синхронным выполнением одинаковых поз.

Таблица 7. Технические ошибки при обучении равновесиям и их коррекция

Ошибка	Причина	Коррекция
Сутулость, «падение» корпуса вперед или вбок	Недостаточный тонус мышц спины, плохой контроль осанки	Упражнения на спину, работа у стены
Шатание, раскачивание, потеря равновесия	Слабая опора стопы, неуверенность	Статика с опорой, использование меток для фиксации взгляда
Резкие движения руками или ногами	Недостаток координации, возбужденность	Выполнение под музыку, ритм, повторяемость
Неустойчивость фиксации взгляда, рассеянность внимания	Переутомление, перегрузка	Сокращение времени выполнения, паузы, дыхание

Ошибка	Причина	Коррекция
Нестабильное положение стопы (внешняя сторона, скручивание)	Гипотония, слабый контроль стопы	Упражнения босиком, на балансировочной подушке и доске

Обучение базовым равновесиям гимнасток с синдромом Дауна основывается на четкой структуре занятий, ритмической организации движений и постоянной поддержке тренера. Основной целью является не техническое совершенство, а формирование осознанного управления движением и уверенности в своих двигательных возможностях.

Повороты (вращения)

Повороты в художественной гимнастике представляют собой вращение тела гимнастки вокруг вертикальной оси и относятся к числу наиболее важных, трудных и зрелищных элементов. С точки зрения механики вращение возникает при приложении усилия на некотором расстоянии от оси вращения (плечо силы). В теле человека возможность приложить усилие на расстоянии от оси вращения имеется в трех областях: в области стопы, тазового пояса и плечевого пояса.

Ведущим должно быть усилие, прилагаемое в области тазового пояса, поскольку плечо силы в области стопы очень мало, а усилие, прилагаемое только в области плечевого пояса, приводит лишь к скручиванию туловища.

Скорость поворота определяется силой отталкивания от опоры, движением маховых звеньев (рук и свободной ноги) в сторону вращения, силой трения, зависящей от площади опоры и характера покрытия, а также позой гимнастки во время поворота, от которой зависит момент инерции тела (чем меньше этот показатель, тем больше скорость поворота).

Действия гимнастки, обеспечивающие приближение звеньев тела к оси вращения, приводят к ускорению поворота (поворот с захватом ноги вперед, в сторону, назад с амплитудой 180°). Изменения позы, связанные с удалением звеньев тела от оси вращения, напротив, замедляют поворот (в положении горизонтального равновесия). Таким образом, гимнастка может регулировать

скорость поворота за счет изменения позы в процессе вращения без дополнительного «форса».

Повороты классифицируются по способу исполнения, по позе и по продолжительности. По способу исполнения различают повороты переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, выкрутом от маховой ноги, а также серийные и поточные. По позе различают повороты в простых позах (согнув ногу вперед к колену опорной, пассе, согнув ногу назад колено к колену опорной), в позах переднего равновесия (высокого, горизонтального, низкого, активные и пассивные), бокового и заднего равновесия, аттитюда и кольцом (активно и пассивно). По продолжительности вращения различают повороты на 90°, 180°, 360°, 540° и 720°, а также трех-, четырех-, пятиоборотные и более.

Методика обучения вращениям гимнасток с синдромом Дауна

Создание предпосылок обучения направлено на подготовку опорно-двигательного аппарата и сенсорных систем к освоению вращательных движений. Формируется ориентировка в сторонах и направлениях (вправо, влево, вперед, назад), развивается чувство симметрии и оси тела (работа у зеркала, по линии на полу), выполняются простейшие круговые движения руками и туловищем, игровое задание «вертолет» (поворот на месте, руки в стороны), повороты на 90° и 180° переступанием в игровой форме.

К началу обучения поворотам гимнастка должна уметь удерживать правильную осанку (голова, плечи, спина на одной вертикали), держать руки в заданном положении (в стороны или на поясе), поднимать одну ногу, сохраняя равновесие не менее 2–3 секунд, переносить массу тела с одной ноги на другую без потери устойчивости, фиксировать взгляд на ориентире перед собой. Физическая готовность предполагает развитие координации движений (упражнения на равновесие, ходьба с остановками, зеркальные движения), силы и устойчивости нижних конечностей (приседания, удержание позы стоя,

статическое удержание полуприседа у стены), гибкости туловища (наклоны, круговые движения плечами, скручивания) и устойчивости вестибулярного анализатора (покачивания, перекаты, повороты сидя и стоя). Психологическая подготовка направлена на снижение страха вращения (выполнение поворота в паре с тренером) и формирование положительного эмоционального настроя посредством игровых заданий («юла»), используются музыкальное сопровождение с четким ритмом, четкие краткие инструкции в сочетании с наглядным показом, положительное подкрепление попытки, а не только правильного выполнения.

Обучение поворотам проводится в пять этапов. На первом этапе (ориентировка и подготовка) выполняются повороты на 90° переступанием вправо и влево по меткам на полу, шаг с поворотом головы (взгляд следует за рукой), поворот вокруг вертикальной оси с поддержкой за руки тренером или партнером. На втором этапе осваиваются поворот переступанием на 360° за 2–3 шага в спокойном ритме и поворот на 180° на двух ногах на месте без подъема на носки, работа проводится перед зеркалом с контролем положения рук и туловища. На третьем этапе выполняется поворот на одной ноге с опорой на руку тренера (поворот на 90°, пауза, возвращение в исходное положение). На четвертом этапе поворот включается в простую связку (шаг, поворот, стойка), при этом предмет (лента, мяч) в руке используется как зрительный ориентир. На пятом этапе поворот выполняется под ритмичную музыку (шаг, поворот, шаг) и включается в танцевально-гимнастическую композицию (не более одного поворота на музыкальную фразу).

Таблица 8. Технические ошибки при обучении поворотам и их коррекция

Ошибка	Возможная причина	Метод коррекции
Потеря равновесия при начале поворота	Плохая фиксация стопы, слабый контроль корпуса	Работа у опоры, подготовительные пружинные движения, пауза перед началом поворота
Сгибание корпуса вперед или вбок	Недостаточный мышечный тонус	Укрепляющие упражнения для корпуса и осанки
Опускание рук, нарушение симметрии	Нарушение схемы тела, недостаточный контроль	Работа у зеркала, с мячом или лентой

Ошибка	Возможная причина	Метод коррекции
Слишком быстрая скорость вращения	Недостаточное чувство ритма, чрезмерная активность	Замедление счета, тренировка по метке, паузы
Уход взгляда, потеря ориентира	Нарушение концентрации, страх	Использование зрительных ориентиров, помощь тренера

Повороты являются для гимнасток с синдромом Дауна не только техническим элементом, но и средством развития координации, мышечно-суставного чувства и чувства ритма. Обучение строится поэтапно с применением игрового метода, необходимо обеспечивать формирование успешного двигательного опыта даже при минимальных результатах.

Прыжки представляют собой безопорные (полетные) положения тела гимнастки, возникающие в результате отталкивания. Прыжки относятся к числу наиболее зрелищных элементов художественной гимнастики и являются сложным видом движений как в техническом, так и в физическом отношении.

Механизм (техника) отталкивания заключается в том, что за счет быстрого и сильного (взрывного) разгибания ног, предварительно согнутых, гимнастка как бы отталкивает опору от себя, но в результате взлетает сама. Таким образом, ведущим усилием в прыжках является резкое (быстрое и сильное) разгибание суставов ног.

Силами, содействующими высокому вылету, являются предварительный разбег (наскок), позволяющий набрать скорость движения, и активное движение маховых звеньев (рук и ног) в направлении вылета. Высокому вылету препятствуют сила тяжести тела (чем больше масса гимнастки, тем при прочих равных условиях ниже вылет) и «разболтанность» звеньев тела, при которой усилия, направленные на вылет, рассеиваются в колебательных движениях тела.

Таким образом, для увеличения высоты и продолжительности полета необходимо правильно выполнять разбег, создавая оптимальные условия для отталкивания, резче, быстрее и сильнее отталкиваться, использовать однонаправленную работу маховых звеньев, удерживать тело как жесткую конструкцию и не иметь лишней массы тела.

Механизм принятия позы в различных прыжках различен, однако в его основе лежит быстрое движение ног в нужном направлении, быстрое сгибание ног нужным образом или быстрый наклон туловища в требуемом направлении при соответствующих, целесообразных и эстетичных движениях рук.

Механизм приземления заключается в уступающем (амортизационном) сгибании ног. При отсутствии амортизации приземление становится жестким и может привести к травмам ног и позвоночника, при недостаточном сопротивлении мышц возможны падение или приземление в сед.

Все существующие прыжки можно классифицировать по способам отталкивания и приземления.

Практически все прыжки можно выполнять с поворотами на 90°, 180°, 360°.

Анализ таблицы позволяет выделить в каждом вертикальном столбце элементы «школы», базовые навыки и профилирующие элементы, освоение которых формирует техническую готовность к обучению более сложным, но сходным по технике прыжкам.

Таблица 9. Классификация прыжков по способам отталкивания и приземления

Толчком двумя, приземление на две	**Толчком двумя, приземление на одну**	**Толчком одной, приземление на две**	**Толчком одной, приземление на одну**	**Толчком одной, приземление на маховую**	
				без смены ног	**со сменой ног**
1. Прыжок выпрямившись	1. Открытый	1. Шаг-наскок на две	1. Скачок	1. Пружинный бег	1. Впереди
2. Согнув ноги	2. Касаясь	2. Ассамбле	2. Открытый	2. Касаясь	2. Сзади
3. Ноги врозь	3. В кольцо	3. «Щучка»	3. С поворотом кругом (выкрутом)	3. Шагом	3. Перекидной
4. «Щучка»	4. Касаясь в кольцо	4. Махом одной с поворотом прогнувшись	4. Подбивные	4. Касаясь в кольцо	4. Разноименный перекидной
5. Прогнувшись			5. «Казак»	5. Шагом в кольцо	

Толчком двумя, приземление на две	Толчком двумя, приземление на одну	Толчком одной, приземление на две	Толчком одной, приземление на одну	Толчком одной, приземление на маховую	
				без смены ног	со сменой ног
6. Кольцо двумя			6. Со сменой ног («разножка»)	6. Шагом прогнувшись	
			7. В кольцо	7. Жете антурнан	
			8. Касаясь в кольцо	8. Жете антурнан в кольцо	
			9. Револьтад	9. Жете антурнан касаясь в кольцо	
				10. Шагом с поворотом туловища (1/4,1/2)	
				11. «Бедуинский»	

Элементами «школы» и базовыми навыками являются прыжок выпрямившись (в том числе с поворотом на 360°), «открытый» прыжок толчком двумя ногами с приземлением на одну, прыжок в кольцо одной толчком двумя, шаг-наскок на две, ассамбле, скачок, прыжок толчком одной махом вперед другой, «открытый» прыжок толчком одной, пружинный бег, прыжок касаясь толчком одной, прыжок со сменой прямых ног впереди и сзади. К профилирующим элементам относятся прыжки толчком двумя (в том числе «разножка», прогнувшись, в кольцо одной), прыжок толчком одной махом вперед другой с выкрутом, «казак», прыжок шагом толчком одной, прыжок касаясь в кольцо и перекидной прыжок.

Основным требованием к обучению прыжкам является методически обоснованная последовательность обучения в соответствии с правилом «от базовых навыков к профилирующим упражнениям и далее к их разновидностям».

Методика обучения прыжкам гимнасток с синдромом Дауна

Обучение прыжкам гимнасток с синдромом Дауна направлено на развитие координации и чувства ритма, укрепление мышц ног, туловища и стоп,

тренировку вестибулярного аппарата, развитие пространственной ориентировки и динамического равновесия, повышение эмоциональной вовлеченности и выразительности движений.

Физическую и сенсомоторную основу обучения создают развитие силы мышц ног (приседания, подъемы на носки, статическое удержание полуприседа), укрепление мышц туловища (упражнения на равновесие, удержание поз), упражнения для стоп (перекаты, ходьба на носках и пятках, массаж, ходьба босиком), подвижные игры с прыжками (например, «лягушка», «попрыгунчик»). Координационно-двигательная база формируется посредством ходьбы с высоким подниманием бедра, подскоков на месте с опорой и без опоры, отработки толчка двумя ногами.

Технически готовая к обучению прыжкам гимнастка должна уметь стоять, ноги вместе, сохраняя равновесие, выполнять пружинные полуприседы и прыжок вверх с минимальной высотой отталкивания, контролировать положение рук и головы при движении вверх и при приземлении. Психологическая подготовка предусматривает преодоление страха отрыва от опоры (выполнение на мягком покрытии с поддержкой тренера), создание положительного эмоционального фона с помощью образных заданий («как зайчик», «как мячик»), обеспечение четкого понимания задачи (краткие команды, зрительные и ритмические ориентиры) и положительное подкрепление попытки независимо от результата.

Обучение прыжкам проводится в пять этапов. На первом этапе (подготовка к прыжку) выполняются пружинные движения вверх и вниз, прыжки с опорой руками о стену или с поддержкой тренера, подскоки на месте без требований к высоте. На втором этапе осваиваются прыжки на месте толчком двумя ногами с мягким амортизационным приземлением, подключаются движения рук (руки вверх), прыжки выполняются сериями по 3–5 с паузами для отдыха. На третьем этапе выполняются прыжки вперед: переступание, подскок, прыжок на небольшое расстояние, прыжки через цветную линию или на ориентир (гимнастический мат, обруч). На четвертом этапе осваиваются

прыжки с движением на одной ноге и с чередованием ног: прыжки с шага под счет «раз-два-прыжок», простые прыжки «ножницы» с небольшой амплитудой, прыжок включается в связку (шаг, взмах, прыжок, стойка). На пятом этапе выполняются прыжки с лентой, скакалкой, мячом для развития координации движений рук и туловища, а также прыжки по сигналу с мячом в руках.

Таблица 10. Технические ошибки при обучении прыжкам и способы их коррекции

Ошибка	Причина	Метод коррекции
Прыжок без отрыва ног	Слабый толчок, страх	Работа у опоры, с пружинящим мячом, с поддержкой тренера
Жесткое приземление, с «ударом»	Слабый контроль коленей и стоп	Упражнения на амортизационное приземление, обучение сгибанию ног при приземлении
Размахивание руками в стороны	Нарушение координации	Работа перед зеркалом, удержание предмета в руках
Слишком быстрые попытки подряд, без паузы	Возбуждение, отсутствие темпа	Выполнение под счет с паузой после каждого прыжка
Сутулость в прыжке, «падение» вперед	Слабый контроль корпуса	Упражнения на осанку, пружинки с фиксированной спиной

При обучении прыжкам используется музыкальное сопровождение размером 2/4 или 4/4 (на первую долю прыжок, на вторую пауза). Все прыжки выполняются на мягком покрытии со страховкой, применяются зрительные ориентиры (круги, линии, обручи) и образные задания («лягушка», «мячик»). Прыжки целесообразно включать в показательные выступления уже на начальном уровне подготовки, что обеспечивает занимающимся опыт участия и успеха.

Прыжки являются для гимнасток с синдромом Дауна средством развития координации, чувства ритма и скоростно-силовых качеств. Методика обучения должна быть поэтапной, безопасной, с применением игрового метода и обеспечивать формирование положительного двигательного опыта.

После освоения основ техники разучиваются разновидности прыжков толчком двумя с приземлением на две: ноги врозь и вместе (на месте и с продвижением), сгибая ноги назад и вперед, с разведением ног в полете, с поворотами на 90°, 180° и 360°.

При выполнении этих прыжков (в прыжковой серии на занятии) решаются также задачи физической подготовки: развитие выносливости, прыгучести, координации движений.

Не следует ожидать, что навыки отталкивания и приземления сформируются за 1–2 занятия. Эта задача решается на протяжении всего этапа начального обучения в разнообразных упражнениях.

Одним из базовых навыков, способствующих обучению отталкиванию одной ногой и эластичному приземлению, является пружинный бег.

Методика обучения пружинному бегу гимнасток с синдромом Дауна

Обучение пружинному бегу направлено на формирование навыка легкого ритмичного бега с амортизационной работой стоп, развитие координации, функции дыхания, устойчивости и подвижности в суставах, повышение общей выносливости и эмоциональной вовлеченности занимающихся. Предпосылки обучения создаются развитием гибкости и силы мышц ног (выпады, махи, пружинные полуприседы), упражнениями для стоп (перекаты с пятки на носок, ходьба на носках и пятках), развитием координации (ходьба на месте, шаг с хлопком, прыжки на месте) и чувства ритма (шаги и прыжки под счет или музыку размером 2/4, 4/4).

К началу обучения гимнастка должна уметь поднимать колени и активно работать стопой при ходьбе (сначала в медленном темпе), выполнять легкий толчок ногой от пола, координировать движения рук и ног при ходьбе, сохранять ритм в течение нескольких шагов или беговых циклов. В психологической подготовке используются игровой метод (бег с заданиями «догонялки», «собери предметы»), помощь тренера или партнера (бег, держась за руку, бег рядом), положительное подкрепление легкости бега, а не скорости или техники, а также ритмичное музыкальное сопровождение, способствующее организации движения.

Обучение пружинному бегу проводится в пять этапов. На первом этапе выполняются пружинящие шаги на месте: ходьба на месте с амортизационным сгибанием коленей и перекатом стопы с подключением синхронной работы рук. На втором этапе осваивается пружинный шаг вперед с плавным переходом от шага к легким подскокам с продвижением, тренер задает амплитуду движения показом и помощью. На третьем этапе выполняется легкий пружинный бег с опорой на переднюю часть стопы и свободной работой рук (при необходимости с мячом или лентой в руке) на дистанции 5–10 м в спокойном темпе. На четвертом этапе бег выполняется под музыку в заданном ритме (например, два шага и хлопок), от метки до метки. На пятом этапе пружинный бег вводится в связку (шаг, пружинный бег, прыжок, стойка), выполняемую в индивидуальном темпе под музыкальное сопровождение.

Таблица 11. Технические ошибки при обучении пружинному бегу и их коррекция

Ошибка	Причина	Способ коррекции
Жесткий бег «на пятку»	Слабый контроль стопы, гипотония	Упражнения на перекат стопы, ходьба босиком, ходьба по гимнастическому мату
Сутулость, наклон корпуса вперед	Слабость мышц спины, недостаточная пространственная ориентировка	Работа у стены, с визуальным ориентиром вперед
Сбивчивый темп, несогласованные движения	Отсутствие ритма, перевозбуждение	Работа под музыку, бег в паре с тренером
Шлепающие шаги, отсутствие мягкости	Недостаток амортизации в коленях	Пружинные движения и прыжки с амортизацией в подготовительной части занятия
Перекрещивание ног, нарушение оси	Нарушение схемы тела	Упражнения с разметкой, бег по линии

При обучении пружинному бегу рекомендуется применять игровую форму и не предъявлять на начальном этапе требований к точности, сохраняя естественную пластичность движений. Дистанция увеличивается постепенно (от 3–5 до 15 м) с паузами отдыха, занятие включает подготовительную и заключительную части с дыхательными упражнениями и расслаблением. Движение демонстрируется перед каждым выполнением, используются зеркала, цветовые ориентиры и ритмический счет.

Пружинный бег является для гимнасток с синдромом Дауна базовым упражнением и средством развития мягкости и ритмичности движений. Методика обучения должна быть поэтапной, обеспечивать эмоциональную поддержку и формирование положительного двигательного опыта.

Этап углубленного разучивания и совершенствования может продолжаться годами по мере возрастания физических и координационных возможностей гимнасток. По мере совершенствования гимнастка будет иметь возможность овладевать и другими, более сложными прыжками в этой группе прыжковых упражнений.

Акробатические и партерные элементы

Акробатические элементы широко применяются во всех спортивных видах гимнастики: акробатике, спортивной и художественной гимнастике. Отличительной особенностью акробатических упражнений является их искусственность, то есть отвлеченность от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки.

Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову.

Основным механизмом акробатических движений является вращение тела вокруг различных осей, главным образом вокруг горизонтальных: фронтальной (движения вперед и назад) и сагиттальной (движения в сторону). Вращательный момент создается за счет поочередной опоры различными частями тела или по тому же принципу в безопорной фазе.

Индивидуальные акробатические элементы подразделяются на две группы. К первой группе относятся статические положения: мосты (на двух и одной ногах, на руках), шпагаты (на правую, левую ногу, поперечный), упоры (стоя, сидя, лежа), стойки (на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.). Ко второй группе относятся динамические движения: перекаты, кувырки, перевороты, повороты и сальто.

Перекаты представляют собой вращательные движения тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. По направлению различают перекаты вперед, назад и в сторону, по положению тела: в группировке, согнувшись и прогнувшись.

Кувырки представляют собой вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. По направлению различают кувырки вперед и назад, по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно, по соединениям: в стойку на голове и в стойку на руках. Кувырки вперед могут выполняться также с фазой полета.

Перевороты представляют собой вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой. Они делятся на медленные и темповые: медленные перевороты (перекидки) выполняются равномерным вращением тела без фазы полета, темповые имеют одну или две кратковременные фазы полета. По направлению различают перевороты вперед, назад и в сторону, по способу опоры: с опорой двумя руками, одной рукой и на предплечья.

Сальто представляет собой полное переворачивание тела в безопорной фазе (в полете). Сальто различают по направлению (вперед, назад, в сторону), по наличию поворота вокруг продольной оси (без поворота и с поворотом, «твист») и по количеству оборотов (одно-, двух-, трех- и четырехоборотные).

Методика обучения акробатическим упражнениям гимнасток с синдромом Дауна

Обучение акробатическим упражнениям направлено на развитие пространственной ориентировки и мышечно-суставного чувства, повышение гибкости, силы, ловкости и чувства равновесия, формирование навыков группировки, перекатов и безопасного падения (самостраховки), снятие эмоционального напряжения и формирование положительного отношения к занятиям.

Физической базой обучения служат укрепление мышц туловища, рук и ног (статические позы, удержание полуприседа у стены, упоры лежа и сидя),

подвижность в плечевых, тазобедренных и коленных суставах, гибкость позвоночного столба (наклоны, скручивания, волны). Координационная база создается работой на гимнастическом ковре с разметкой (ориентиры вперед и назад), перекатами вперед и назад в группировке, простыми передвижениями с опорой на руки и ноги (ползание, передвижение в упоре, «кошка»). Психологическая готовность формируется посредством выполнения упражнений на мягких матах с поддержкой тренера, постепенной адаптации к изменению положения тела в пространстве (перекаты, покачивания), использования образных названий упражнений («ежик», «колобок», «пружинка»), положительного подкрепления каждой попытки и стабильной структуры занятия, обеспечивающей повторяемость и узнаваемость действий. Технически готовая к обучению гимнастка должна уметь сгибать ноги в коленях, ставить руки на пол и переносить массу тела вперед, выполнять группировку из положения сидя (обхват голеней руками) и перекат назад на спину с возвращением в исходное положение, контролировать положение головы, не запрокидывая ее при опоре.

Обучение акробатическим элементам проводится в пять этапов. На первом этапе осваиваются группировка (из положения сидя подтягивание коленей к груди) и перекаты назад и вперед в группировке с помощью тренера, затем перекат вперед из упора присев. На втором этапе разучивается перекат назад из упора присев с возвращением в исходное положение, фазы постепенно соединяются в плавное движение без рывков при постоянном контроле положения головы (подбородок прижат к груди). На третьем этапе осваивается мост из положения лежа на спине (ноги согнуты, руки у плеч) с поддержкой партнера или тренера под спину и плечи: сначала удерживается исходное положение, затем выполняется выжимание в мост. На четвертом этапе, только при отсутствии атлантоаксиальной нестабильности, разучивается кувырок вперед из положения сидя по наклонной плоскости из гимнастических матов (подбородок прижат к груди, руки вперед). На пятом этапе элементы объединяются в простую связку (шаг, перекат, стойка), фазы которой выполняются под счет.

Таблица 12. Технические ошибки при обучении акробатическим упражнениям и их коррекция

Ошибка	Возможная причина	Коррекция
Разгруппировка в перекате	Недостаточный контроль положения туловища, слабость мышц	Упражнения в группировке, поддержка за бедра
Падение вбок при перекате	Нарушение ориентировки, неустойчивость оси тела	Работа с боковыми ориентирами, поддержка тренера
Бросок головы назад при перекате	Недостаточный контроль положения головы	Упражнения на прижатие подбородка к груди, валик под шею
Резкость, скованность выполнения	Слишком быстрый темп, страх	Медленные подводящие упражнения, счет, дыхание
Перенапряжение, отказ от выполнения	Усталость, стресс, сенсорная перегрузка	Пауза, дыхательные упражнения, возврат к освоенным упражнениям

Все акробатические упражнения выполняются на мягком покрытии под наблюдением и со страховкой тренера, при необходимости в паре с тренером (фиксация туловища, шеи, ног). Используются зрительные метки, разметка дорожек, цветные точки. На начальных этапах выполняется не более 2–3 попыток подряд с последующим отдыхом, от отдельных элементов осуществляется постепенный переход к простым связкам. Основным средством вовлечения занимающихся является игровой метод.

Обучение акробатическим упражнениям гимнасток с синдромом Дауна строится на принципах поэтапности, безопасности и эмоциональной поддержки. Приоритетом является формирование у занимающихся контроля над движением и уверенности при освоении новых элементов, а не повышение их сложности.

Партерные элементы

Партерные элементы представляют собой позы и движения в низких положениях: седах, упорах, положениях лежа.

Эти движения известны давно, однако в отдельную структурную группу они были выделены только в 1982 году в связи с возросшей популярностью и необходимостью отделить их от акробатических элементов, количество

которых в соревновательной комбинации по художественной гимнастике регламентировано.

Партерные элементы классифицируются следующим образом: седы (обычный, на пятках, на бедре, ноги врозь, углом), упоры (присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади), положения лежа (на спине, животе, боку), движения (повороты, переползания, перекаты).

Методика обучения партерным упражнениям гимнасток с синдромом Дауна

Обучение партерным упражнениям направлено на развитие общей и специальной гибкости (прежде всего подвижности в тазобедренных и плечевых суставах), координации в медленных контролируемых движениях, укрепление мышц спины, живота, рук и ног, развитие чувства формы, плавности и выразительности движений, формирование положительного двигательного и эмоционального опыта. Физическими предпосылками обучения являются базовая гибкость (наклоны вперед, в стороны, назад), способность сидеть с выпрямленной спиной и подвижность в суставах, позволяющая выполнять упражнения на растягивание без болевых ощущений (после обязательной разминки). К сенсомоторным и когнитивным предпосылкам относятся умение удерживать позу по сигналу или под счет, способность выполнять движение по показу, элементарное различение правой и левой сторон тела.

Психологическая готовность формируется посредством воспитания положительного отношения к упражнениям в положениях сидя и лежа, игровых и образных заданий («растем, как цветок», «плывем, как рыбка»), эмоционального сопровождения (музыка, цветные коврики, наглядная схема тела), отсутствия давления (возможность сделать паузу и повторить попытку позже). Технически готовая к обучению гимнастка должна уметь сидеть с выпрямленными или слегка согнутыми ногами, поднимать руки вверх, в стороны и вперед, выполнять наклон вперед к ногам, перекат на бок и на живот, принимать положение упора стоя на коленях и сохранять позу 5–10 секунд.

Обучение проводится в пять этапов. На первом этапе осваиваются положения сидя: сед с перекрещенными ногами с движениями руками вверх, вперед и в стороны (под счет, под музыку), сед ноги вместе с наклоном вперед и касанием пальцев ног (с поддержкой), самомассаж поглаживанием от плеч к кистям и от головы к коленям для формирования представления о схеме тела. На втором этапе разучиваются положения лежа на спине и на животе: потягивание с вытягиванием рук и ног («звездочка»), подтягивание коленей к животу (группировка), перекат на живот в упор на предплечьях с поднятой головой. На третьем этапе выполняются упражнения на гибкость: «бабочка» (сед, стопы вместе, колени в стороны), «кошка» (прогибание и выгибание спины в упоре стоя на коленях в сочетании с дыханием), мост из положения лежа с поддержкой как упражнение на растягивание. На четвертом этапе осваиваются волны и пружинные движения в партере: волна из положения сидя, пружинные наклоны вперед к ногам с опорой на руки, круговые движения туловищем сидя. На пятом этапе выполняются связки с переходами (сед, наклон, положение лежа, группировка, сед, «бабочка», «кошка») под музыку с медленным ритмом и паузами, при недостаточной готовности выполняется 2–3 движения с последующим отдыхом.

Таблица 13. Технические ошибки при обучении партерным упражнениям и способы их коррекции

Ошибка	Возможная причина	Метод коррекции
Сутулость, падение назад в положении сидя	Слабость мышц спины, нарушение осанки	Сед у стены, упор руками сзади
Недостаточное сгибание в тазобедренных суставах	Недостаточная эластичность мышц, страх наклона	Пружинные упражнения, помощь тренера, мяч под колени
Блокировка дыхания при наклонах	Напряжение, отсутствие ритма	Дыхательные упражнения: на вдохе потягивание, на выдохе расслабление
Неуверенность в опоре рук	Слабость мышц плечевого пояса, гипотония	Упражнения в упоре стоя на коленях, наклоны с опорой на предплечья
Потеря ориентации при перекатах	Нарушение схемы тела	Работа по зрительным меткам (цветной коврик, линия)

Занятия проводятся на мягких коврах с использованием цветных ориентиров и музыки с медленным ритмом. На начальных этапах выполняется не более 2–3 элементов подряд, тренер выполняет упражнение рядом или вместе с гимнасткой. В занятие включаются игровые элементы и паузы для расслабления, положительной оценки заслуживает самостоятельное возвращение в исходное положение, что способствует развитию самоконтроля.

Партерные упражнения способствуют развитию у гимнасток с синдромом Дауна гибкости, пластичности и выразительности движений в условиях повышенной безопасности. Методика обучения строится поэтапно, с опорой на ритм и мышечно-суставное чувство, при постоянной поддержке тренера.

Ходьба, бег и танцевальные элементы

Ходьба и бег представляют собой различные виды передвижений, характеризующиеся особыми способами постановки ног на опору и положениями ног в безопорной фазе. Ходьба и бег различаются наличием или отсутствием полетной фазы: в ходьбе она отсутствует, в беге присутствует.

Различают спортивные виды ходьбы (походный, строевой, гимнастический с носка, на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.), спортивные виды бега (семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед или назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом), а также специфические виды ходьбы и бега: мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий.

Методика обучения ходьбе и бегу гимнасток с синдромом Дауна

Обучение ходьбе и бегу направлено на формирование правильного двигательного навыка ходьбы и легкого бега, развитие координации движений и устойчивости, укрепление мышц ног, спины и стоп, развитие пространственной ориентировки и чувства ритма, вовлечение в двигательную деятельность на положительном эмоциональном фоне.

Физическими предпосылками обучения являются укрепление мышц стоп и ног (ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы), развитие равновесия (удержание стойки, шаг с остановкой, шаг с подниманием колена), упражнения на гибкость и подвижность в тазобедренных и голеностопных суставах. Сенсомоторные предпосылки включают ориентировку в направлениях (вперед, назад, в сторону, поворот), перенос массы тела в стойке, в приседе, с шагом вперед и назад, развитие чувства ритма (под музыку, хлопки, счет). Психологическая подготовка предусматривает формирование уверенности за счет поддержки и положительной оценки, работу в паре, игровые задания («иди, как кошка», «догони ленточку»), положительное подкрепление активности и старания.

Технической готовностью к обучению ходьбе являются способность контролировать осанку и положение головы, выполнять шаги с чередованием ног и контролировать движения рук в противофазе с движениями ног. Для обучения бегу необходимы владение легким пружинным шагом, кратковременный отрыв обеих ног от опоры (фаза полета), контроль работы стопы (постановка с носка, мягкое приземление).

Обучение ходьбе проводится в три этапа. На первом этапе (статическая подготовка) осваиваются стойка с прямой спиной, поднятой головой, руками на поясе или в стороны, а также шаг с остановкой и удержанием равновесия при контроле вертикальной оси тела. На втором этапе выполняются ходьба на месте с высоким подниманием бедра, ходьба по прямой линии с цветными метками, ходьба с предметом на голове или в руке для контроля осанки. На третьем этапе осваивается темповая ходьба: под музыку, с остановками по сигналу, с изменением темпа, с хлопками в ладоши, а также имитационная ходьба (подражание движениям животных, походке балерины и т. п.).

Обучение бегу также проводится в три этапа. На первом этапе осуществляется переход от ходьбы к бегу: ходьба с ускорением и переходом на бег, подскоки на месте и легкие подскоки с продвижением вперед, подвижные игры («догонялки», «поймай мяч»). На втором этапе осваивается легкий бег по

прямой с ориентиром (метка, обруч), с остановками по сигналу (на счет или хлопок), с тренером, с партнером, с мячом в руках. На третьем этапе выполняются ритмический бег под музыку в заданном ритме, бег с заданиями (например, «три шага, пауза»), групповой бег с удержанием общей ленты.

Таблица 14. Технические ошибки при обучении ходьбе и бегу и способы их коррекции

Ошибка	Возможные причины	Коррекция
Сутулость, наклон корпуса вперед	Слабость мышц спины	Упражнения у стены, визуальный ориентир вперед
Жесткий шаг «на всю стопу»	Недостаточный контроль стопы	Ходьба босиком, упражнения на перекат, шаг с носка
Отсутствие ритма, сбивчивость движений	Нарушение координации, перевозбуждение	Работа под музыку, счет, выполнение с тренером
Отставание одной ноги (волочение)	Мышечная слабость, сниженный тонус, нарушение схемы тела	Поэтапные задания, зеркальные упражнения, мануальная помощь
Скованность, зажатость в движении	Неуверенность, страх	Игра, демонстрация, поощрение, выполнение в группе

Занятия ходьбой и бегом начинаются в спокойной обстановке, без спешки, используются цветовые и зрительные ориентиры (ленты, круги, линии на полу). Упражнения многократно повторяются в игровой и образной форме, ходьба и бег чередуются и обязательно сочетаются с паузами отдыха. Освоенные навыки включаются в танцевально-гимнастические связки (ходьба, поворот, стойка, бег, прыжок, стойка).

Обучение ходьбе и бегу гимнасток с синдромом Дауна должно быть поэтапным, проводиться на положительном эмоциональном фоне и иметь функциональную направленность. Данные двигательные навыки являются основой для выполнения более сложных элементов и способствуют развитию выносливости и координации.

Танцевальные элементы представляют собой характерные шаги, позы, движения, стилистические положения и движения рук и головы, заимствованные из народных, современных и историко-бытовых танцев. Они используются в качестве стилизующих и связующих движений в сочетании с

соответствующей танцевальной музыкой и значительно обогащают выразительные средства гимнасток.

Ходьба, бег и танцевальные элементы являются эффективной школой движений и средством формирования эстетических качеств.

При обучении этим элементам обычно придерживаются следующего порядка: сначала изучаются движения ног, затем рук и, наконец, их координация, сначала осваиваются отдельные элементы, затем соединения и комбинации элементов по частям.

Методика обучения танцевальным элементам гимнасток с синдромом Дауна

Обучение танцевальным элементам направлено на развитие чувства ритма и музыкальности, совершенствование пластичности и выразительности движений, формирование навыков запоминания последовательности движений и координации, развитие мимики, эмоциональной выразительности и осознанного управления телом, повышение самооценки и развитие коммуникативных навыков посредством движения. Физическими предпосылками обучения являются способность двигаться в медленном темпе с контролем движений, базовая подвижность в плечевых и тазобедренных суставах и позвоночном столбе, сохранение равновесия при повороте, шаге и наклоне. Психологическими предпосылками служат готовность к повторению и подражанию, уверенность при выполнении движений, отсутствие страха ошибки и желание двигаться под музыку, сенсомоторными предпосылками являются четкая ориентировка в направлениях (вправо, влево, вперед, назад), умение следовать ритму (под счет, хлопки, музыку) и сформированное представление о схеме тела.

Обучение строится с обязательным музыкальным сопровождением простого ритма (2/4, 4/4) и применением зеркального показа: тренер выполняет движения лицом к группе. Используются ритмический счет, хлопки, шаги в такт, короткие фрагменты из 3–5 движений повторяются сначала раздельно,

затем в связке. Акцент делается на вовлеченности и плавности исполнения, а не на точности.

К основным танцевальным элементам относятся шаги и подскоки (шаг с носка, руки в стороны, приставной шаг в сторону с хлопком под счет, подскоки, руки в стороны), волны и круги (волна руками вперед и вверх сначала одной, затем двумя руками, волна туловищем как наклон и выпрямление в плавном темпе, круги руками вперед и назад с акцентом на амплитуду и плавность), повороты и остановки (поворот переступанием на 90° и 180°, руки в стороны, остановка с фиксацией позы, руки вверх, ноги в I позиции, поворот с последующей паузой), а также танцевальные позы (простые позы с различными положениями рук, переходы из позы в позу через шаг, поворот, наклон, движения на месте под музыку).

Последовательность обучения включает слушание музыки с определением ритма хлопками или шагами, изолированное выполнение одного движения (волна, шаг, круг), соединение 2–3 движений в короткую комбинацию под музыку или счет, повторение и усложнение связки с эмоциональной подачей, развитие выразительности посредством мимики и позы и, наконец, показ перед группой или в паре для закрепления результата.

Таблица 15. Типичные ошибки при обучении танцевальным элементам и способы их коррекции

Ошибка	Причина	Способ коррекции
Резкие, прерывистые движения	Недостаточный мышечный контроль	Показ в замедленном темпе, упражнения на плавность движений
Отставание от ритма	Нарушение слухового восприятия	Работа под хлопки, простая музыка, проговаривание ритма
Забывание последовательности	Недостаточный объем памяти	Короткие комбинации, повторение по 2–3 раза, зрительные опоры
Скованность, отказ от выполнения	Страх ошибки, низкая самооценка	Совместное выполнение, положительная оценка, исключение критики
Отклонение от оси тела	Нарушение пространственной ориентировки	Работа перед зеркалом, по линии, с осевой разметкой

Рекомендуется использовать зрительные сигналы (цветные карточки, линии, фотографии поз) и музыку с четким, умеренным по темпу ритмом (марш, детская хореография), повторять движения в игровых образах («волна», «цветок», «звездочка»), включать движения всего тела, не ограничиваясь движениями рук или ног. Необходимо обеспечивать успешный двигательный опыт, положительной оценки заслуживает и само участие.

Танцевальные элементы в художественной гимнастике для детей с синдромом Дауна являются эффективным средством формирования двигательной культуры, художественной выразительности и социальной уверенности. Обучение должно быть поэтапным, ритмически организованным и основываться преимущественно на положительном подкреплении.

3.2 Предметная подготовка

Предметная подготовка направлена на формирование техники движений с предметами. Ее компонентами являются балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовка. Упражнения выполняются с пятью различными по форме, фактуре и размерам предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой) и включают следующие группы движений: удержания и балансы, вращения и фигурные движения, броски и перекаты.

Основы техники, классификация и методика обучения упражнениям с предметами

Упражнения с предметами составляют основное содержание соревновательных программ по художественной гимнастике.

Соревновательные комбинации гимнасток представляют собой сочетание разнообразных движений телом с различными движениями предметами, выполняемых в соответствии с музыкой.

Применяемые в художественной гимнастике предметы отличаются по форме, фактуре и размерам.

Скакалка представляет собой веревку из пеньки или синтетического материала длиной, соответствующей росту гимнастки, с поперечным диаметром 0,5–1,0 см, с узлами на концах или без них. Цвет произвольный.

Обруч представляет собой предмет кольцевой формы из пластмассы с внутренним диаметром 80–90 см, поперечным диаметром 0,8–1,5 см и массой не менее 300 г. Ранее применялись обручи из дюралюминия и дерева. Цвет произвольный.

Мяч представляет собой резиновый или синтетический шар диаметром 18–20 см массой не менее 400 г. Цвет произвольный.

Лента состоит из палочки длиной 50–60 см и диаметром до 1 см, подвижного крепления (карабина) и полосы ткани длиной 6 м (с двойной частью у крепления длиной до 1 м) и шириной 4–6 см, масса полосы ткани без палочки и крепления не менее 35 г. Цвет произвольный.

Булавы представляют собой два предмета, каждый из которых состоит из корпуса, сужающейся шейки и шарообразной головки. Диаметр головки до 3 см, длина булавы 40–50 см, масса каждой булавы не менее 150 г. Цвет произвольный.

Для занимающихся художественной гимнастикой младшего и среднего возраста рекомендуется применение предметов пропорционально уменьшенных размеров.

Таблица 16. Классификация упражнений с предметами по структурным группам

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Броски и переброски	прямые	боковые, лицевые, горизонтальные
	обводные	под руку, ногу, плечо, за спину
	крученые	по различным осям
	нетипичным захватом	ногой (ногами), за конец, за середину, за конец и середину предмета
	двух предметов	параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные
Отбивы	об пол	вперед, назад, в сторону
	телом	кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
Ловли	простые	вперед и над собой, сбоку
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
	сложные	в перекат, обкрутку, вращение и др.
	нетипичным хватом	на ногу (ноги), на туловище, за конец и за середину предмета
Передачи	простые	перед собой и над собой
	обводные	под рукой, ногой, за спиной, за головой
Перекаты	**по полу**	**вперед, назад, в сторону, обратный, по дуге**
	по телу	**по кистям, одной и двумя рукам, по груди и плечам, по передней, задней и боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях**
Вращения	на руках	на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях
	на туловище	без и со смещением
	на ногах	на двух и одной, свободной и опорной
Вертушки	на полу	без и со смещением
	на теле	на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям без и со смещением
Обкрутки	руки (рук)	кисти, кистью, предплечья, плеча всей руки
	туловища	шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища
	ноги (ног)	стопы, голени, всей ноги
Круги, восьмерки		малые, средние и большие в разных плоскостях
	спирали, змейки	вертикальные, горизонтальные и круговые, в разных плоскостях
Прыжки через предмет	с 1–3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом	вперед, назад и в сторону, с различным положением тела
	через движущийся предмет	катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом
Элементы	надеванием	махом вперед, назад, внутрь, наружу
	набрасыванием	горизонтально и с вращением вперед, назад и в сторону
	шагом, прыжком	в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся, вертящийся и т. п.)
Складывание предметов	соединением концов поочередными перехватами	перед собой, сзади, сбоку, над и за головой
	задеванием части тела, обкручиванием	руки (рук), ноги (ног), туловища

Удержание и баланс предметов

Различная форма предметов обусловливает различные способы их удержания.

Скакалка обычно удерживается за два конца хватом за узелки: узелок располагается на середине ладони, пальцы сжимаются в кулак и зажимают узелок, скакалка проходит между большим и указательным пальцами. Хват не должен быть слишком сильным, чтобы скакалка могла двигаться, находясь в кулаке. Кроме того, скакалку можно держать за один конец, за два конца одной рукой, за середину одной и двумя руками, за середину и конец, а также сложенной в 2–4 раза одной и двумя руками.

Обруч обычно удерживается одной рукой, различают два способа хвата: жесткий хват, при котором обруч зажимается в кулак, как скакалка, и свободный хват, при котором обруч располагается на внутреннем ребре ладони между большим и указательным пальцами. Поскольку обруч является плоским предметом, его положения и движения различаются по плоскостям: лицевой, боковой, горизонтальной и наклонной. В некоторых случаях обруч может удерживаться двумя руками жестким хватом снизу и сверху.

Мяч обычно удерживается на ладони при слегка разведенных пальцах кисти, основная опора мяча о ладонь осуществляется у основания пальцев, сама ладонь не касается мяча, подушечки пальцев касаются мяча лишь слегка, фиксируют, но не вжимаются в него. Запрещено прижимать мяч к запястью, предплечью или телу.

Мяч является относительно наиболее тяжелым предметом (400 г) шарообразной формы и достаточно большого для кисти диаметра (18–20 см), поэтому его удержание, которое специалисты называют балансом, даже при простых движениях рукой или телом является объективно трудным техническим действием.

Баланс мяча представляет собой сохранение его устойчивого положения по отношению к кисти. Согласно законам механики, равновесие сохраняется, если проекция центра тяжести мяча не выходит за пределы площади кисти. Поэтому при движениях рукой или телом кисть необходимо располагать так, чтобы она постоянно находилась под мячом.

Лента обычно удерживается следующим образом: конец палочки опирается в основание ладони, все пальцы, кроме указательного, собираются в кулак и зажимают палочку, указательный палец вытягивается вдоль палочки и фиксирует ее.

Булавы обычно удерживаются за головку двумя способами: жестким хватом (как палочка ленты) и свободным хватом (как концы скакалки). Кроме того, булавы иногда удерживаются за середину шейки (как при жестком хвате обруча) или за корпус (таким же способом, как и за шейку).

Вращательные движения предметами

Вращательными движениями предметов называются круговые движения, выполняемые кистью.

Вращательные движения классифицируются по месту расположения оси вращения, по плоскости вращения и по части тела, осуществляющей вращение.

Неполное круговое движение называется **махом или покачиванием**. Серия круговых движений, в которых ось вращения находится у края предмета, называется вращением.

Круговые движения, в которых ось вращения проходит через диаметр предмета, называются **вертушками**. Вертушки могут быть связанными (с удержанием) и свободными (опорными и полетными), опорой для вертушек может служить пол, кисть, нога, туловище.

Если ось вращения располагается вне предмета и проходит через какую-либо часть тела, выполняются **обкрутки** руки, ноги, шеи, туловища или всего тела. По плоскости движений вращательные движения подразделяются на лицевые, боковые, горизонтальные и наклонные. Обычно вращательные движения выполняются рукой, но могут выполняться и другими частями тела: ногой, туловищем, шеей.

Фигурные движения предметами

Фигурными движениями условно называют группу движений, в результате которых предметы описывают в пространстве определенный рисунок (фигуру).

Фигурные движения классифицируются по рисунку предмета (фигуре) и по плоскости движений предметами.

В результате движений кистью одновременно со смещением всей руки, только кисти или другой части руки могут быть нарисованы различные фигуры. Круги бывают малыми (кистью), средними (от локтя) и большими (от плеча). Мельницы представляют собой сочетание малых кругов в определенной последовательности: двухтактные (два последовательных круга справа от кистей, затем два слева) и трехтактные (три последовательных круга справа, затем слева от кистей). Спирали представляют собой серию малых кругов с продвижением в поперечном направлении, восьмерки являются серией кругов в сочетании со смещением руки по траектории восьмерки и в зависимости от величины бывают малыми, средними и большими, змейки представляют собой колебательные движения кистью вверх и вниз или вправо и влево с продвижением предмета. По плоскости выполнения фигурные движения могут быть лицевыми, боковыми, горизонтальными, наклонными и круговыми.

Бросковые движения предметов

Бросковыми движениями называются безопорные (полетные) движения предметов. По способу перехода предмета в безопорное положение различают броски (выбросом), перебросы (выпуском) и отбивы (отскоком), по способу движения бросающей части тела выделяют броски махом и разгибом, по части тела, осуществляющей бросковое движение, различают броски рукой или ее частью, ногой или ее частью, туловищем. По направлению броски выполняются вверх, вперед-вверх, назад-вверх и в сторону-вверх, по наличию условного препятствия: под руку, под ногу, под плечо, за спиной, за головой.

Основными, наиболее зрелищными и трудными бросковыми элементами являются броски, отбивы и ловли, которыми завершаются все бросковые движения.

Броски представляют собой движения, сообщающие предмету продолжительное безопорное (полетное) положение.

Бросок состоит из следующих фаз: подготовки к броску (принятие удобного положения), замаха (движение в направлении, противоположном броску, обязательно в той же плоскости), разгона (активное движение руки в направлении броска), выброса (отпускание или выталкивание предмета) и полета (нахождение предмета в безопорном положении).

Свободный предмет перемещается по параболической траектории. Высота и форма траектории определяются начальными условиями вылета (направлением и скоростью). Время полета зависит от скорости вылета, а скорость определяется резкостью (быстротой и силой) броска.

Отбивы представляют собой движения, в результате которых предмет после соприкосновения с полом, частью тела или другим предметом приобретает полетное (безопорное) положение.

Отбивы состоят из фазы свободного перемещения предмета, фазы контакта (столкновение с неподвижным или движущимся предметом, частью тела или полом) и фазы свободного перемещения в измененном направлении, при котором угол падения равен углу отражения.

Ловли представляют собой прием предмета после свободного перемещения. Ловлями завершаются все свободные перемещения предметов: бросковые и перекатные движения.

Ловли включают несколько фаз. Подготовка к ловле предполагает подъем руки или другой части тела навстречу предмету. Сопровождение представляет собой движение принимающей части тела в направлении падения предмета с целью выравнивания скоростей, при отсутствии которого возникает отскок или жесткая ловля. Контакт заключается в соприкосновении ловящей части тела с предметом: контакт с мячом начинается с кончиков пальцев,

с остальными предметами с касания ладонью. Торможение представляет собой постепенную остановку предмета при движении по той же траектории с замедлением, завершение заключается в прекращении движения или переходе к следующему движению.

Перекатные движения предметов

Перекаты представляют собой перемещение предмета путем качения по опорной поверхности.

Перекаты классифицируются по месту качения (по полу, по телу или его части), по продолжительности (большой, средний, малый), по отношению к линии горизонта (горизонтальные, горизонтально-вниз, горизонтально-вверх), по направлению для перекатов по полу (вперед, в сторону, назад, обратный, по дуге или кругу), по наличию или отсутствию сопровождения и коррекции (свободный и сопровождаемый).

Перекат состоит из подготовительной фазы (принятие удобного положения), толчковой фазы (подталкивание предмета в нужном направлении), фазы качения (свободное или сопровождаемое перемещение), фазы торможения (контакта) и фазы завершения (остановка или переход к другому движению).

При выполнении перекатов по телу облегчающим условием является образование наклонной плоскости, направленной вниз: чем она круче, тем легче и быстрее катится предмет, однако тем труднее его остановить.

Для завершения переката облегчающим условием является образование наклонной плоскости, направленной вверх и тормозящей перекат.

Перекат может выполняться горизонтально, горизонтально-вниз и горизонтально-вверх, направление переката зависит от силы толчка.

Методика предметной подготовки гимнасток с синдромом Дауна

Предметная подготовка гимнасток с синдромом Дауна направлена на развитие зрительно-моторной координации, обучение управлению движением предмета в пространстве, формирование ритмичности, точности и

выразительности действий, развитие самостоятельности и уверенности при работе с предметом, расширение двигательного опыта гимнастки.

Освоение предмета начинается с формирования положительного отношения к нему и тактильного знакомства с ним, обязательным условием является предварительная беспредметная подготовка (владение махами, волнами, поворотами и др.). На начальном этапе выбор предметов ограничен: преимущественно используются мяч и лента, реже булавы, обруч и скакалка. Применяются простые многократно повторяемые действия без сложных бросков и вращений с опорой на музыку, ритм и зрительные ориентиры (линии, круги, метки).

Предметная подготовка проводится в три этапа. На подготовительном этапе (без бросков) происходит знакомство с предметом (удержание, ощупывание, прокатывание, перекладывание из руки в руку) и освоение простых действий (перекаты, круги, покачивания, поднимание и опускание) с использованием игровых образов. На втором этапе формируются базовые умения: с мячом выполняются круговые движения перед собой, над головой и у пола, перекаты по руке, по полу и по ногам, поднимание и опускание мяча двумя руками и одной рукой, с лентой выполняются восьмерки в горизонтальной и вертикальной плоскостях, покачивания и змейки в медленном темпе, осваиваются правильный хват палочки и перекладывание ленты из руки в руку, с обручем в ограниченном объеме выполняются покачивания в руках, прокатывание по полу, простой поворот внутри обруча, удержание обруча на уровне пояса. На третьем этапе составляются простые комбинации, например: мах рукой с мячом, поворот, наклон с перекатом мяча, восьмерка лентой, шаг, наклон, волна рукой с лентой, шаг в обруч, поворот, выход из обруча, поднимание обруча.

Упражнения с предметами строятся на чередовании движения и фиксации позы (движение, пауза, поза) с применением зрительных меток (цветные круги, коврики, полосы на полу). Амплитуда и сложность движений обязательно снижаются, особенно в упражнениях с лентой. Обязателен наглядный

показ с четкой демонстрацией в медленном темпе, для закрепления движений используются короткие музыкальные фрагменты с четким ритмом.

Таблица 17. Типичные трудности предметной подготовки и их коррекция

Трудность	Причина	Коррекция
Предмет выпадает из руки	Гипотония, слабый захват	Утолщенная палочка ленты, мяч из пеноматериала
Забывание последовательности	Нестабильное внимание	Повторение в игровой форме, движение под словесное сопровождение
Запутывание в ленте	Нарушение координации	Укороченная лента, поэтапный показ
Скованность, страх предмета	Сенсорная перегрузка	Работа в паре, медленный темп, предварительное знакомство с предметом

Принципы обучения упражнениям с предметами

Принцип постепенности и поэтапного освоения предполагает, что каждое движение с предметом вводится только после устойчивого владения соответствующим движением без предмета. Освоение упражнений осуществляется от простого к сложному, от фиксированных поз к движению, от движений в одной плоскости к движениям в нескольких плоскостях: сначала осваиваются удержание, покачивание, перекат, передача, простое вращение, затем махи, подбрасывания и перемещения.

Принцип сенсорной доступности требует подбора предметов по массе, размеру и фактуре с учетом удобства удержания: мяч должен быть мягким и уменьшенного диаметра (12–15 см), лента укороченной (2–3 м) с удобной палочкой, обруч облегченным, пластиковым, диаметром не более 70 см. Тактильное знакомство с предметом выделяется в отдельный этап, на котором гимнастка удерживает, прокатывает, обследует предмет и выполняет простые действия.

Принцип зрительной поддержки реализуется посредством наглядной демонстрации каждого элемента в медленном темпе, по возможности перед зеркалом, использования контрастных цветов, меток и линий на полу, облегчающих ориентировку в пространстве и слежение за движением предмета.

Упражнения строятся так, чтобы предмет оставался в поле зрения гимнастки и она видела направление его перемещения.

Принцип ритмичности и музыкального сопровождения предполагает освоение движений с предметом под счет, хлопки или простую музыку с четким ритмом (2/4 или 4/4). Музыкальная структура облегчает запоминание последовательности и темпа (например, на «раз» мяч вверх, на «два» перекат, на «три» стойка).

Принцип образности заключается в подаче действий с предметом с использованием игровых образов (мяч как «солнце» или «яблоко», лента как «ручей» или «дождик», обруч как «колечко» или «ворота»), которые способствуют удержанию внимания, снижению тревожности и повышению вовлеченности.

Принцип фиксации результата и повторения предусматривает завершение каждого успешного действия кратковременной паузой или фиксацией позы (например, после ловли мяча или восьмерки лентой). Повторение является основным условием закрепления: один элемент разучивается в течение нескольких занятий с постепенным введением вариаций.

Принцип помощи и страховки допускает на начальных этапах работу в паре с педагогом, который направляет руку гимнастки, задает амплитуду и ритм движения. Сложные элементы выполняются на гимнастическом ковре или мягком покрытии, особенно упражнения с обручем и мячом в положении стоя, высокие броски, вращения с усилием и резкие движения недопустимы до формирования базового контроля над предметом.

Принцип эмоциональной поддержки предполагает положительную оценку не только результата, но и старания, участия, попытки, создание ситуации успеха даже при частичном выполнении задания и подчеркивание индивидуальных достижений гимнастки. Принцип гибкости допускает при утомлении или отказе от выполнения замену упражнения его имитацией, паузой или выполнением в облегченной форме, а при ухудшении самочувствия или снижении тонуса выполнение упражнений в положении сидя или лежа с предметом на уровне рук. Принцип завершенности требует, чтобы каждое

упражнение начиналось и завершалось стойкой или фиксированной позой, что формирует представление о структуре и завершенности двигательного действия.

Обучение упражнениям с предметами гимнасток с синдромом Дауна требует от педагога особой чуткости, терпения и последовательности. На начальных этапах приоритетом является не спортивный результат, а создание условий для свободного движения, освоения взаимодействия с предметом и самовыражения. Предметная подготовка обогащает сенсорный опыт занимающихся, повышает их эмоциональную вовлеченность и выразительность движений.

3.3 Хореографическая подготовка

Хореографическая подготовка гимнасток с синдромом Дауна представляет собой систему занятий, направленную на развитие выразительности, ритмичности, пространственной ориентировки и эмоциональной вовлеченности, с учетом особенностей моторики, восприятия и когнитивного развития занимающихся.

Содержание хореографической подготовки не ограничивается обучением танцевальным движениям и включает формирование связи движения с музыкой и средств художественной выразительности.

Таблица 18. Особенности лиц с синдромом Дауна, влияющие на хореографическую подготовку

Особенность	Влияние на хореографическую подготовку
Гипотония (пониженный мышечный тонус)	Замедленные, мягкие движения, сниженная устойчивость
Гипермобильность	Неустойчивость позиций, трудности удержания поз
Замедленное восприятие ритма	Требуется больше времени для запоминания и повторения
Нарушения кратковременной памяти	Необходимость многократных повторений и зрительной поддержки
Социальная открытость и эмоциональность	Высокий потенциал эмоциональной выразительности и мимики

Целями хореографической подготовки являются развитие музыкальности и чувства ритма, совершенствование координации и представления о схеме тела, расширение диапазона движений (амплитуда, уровни, направления), формирование художественного образа, развитие уверенности, мимической выразительности и артистизма.

Таблица 19. Принципы построения хореографической подготовки гимнасток с СД

Принцип	Практическая реализация
Повторяемость	Повторение связок 10–15 раз с использованием музыки, зеркала, жестов
Простая структура	2–3 движения на фразу, логичные переходы, симметрия
Музыкальное сопровождение	Медленная ритмичная музыка с повторяющейся структурой, знакомая занимающимся
Визуальные опоры	Использование зеркал, видео, меток на полу
Словесное сопровождение	Краткие четкие инструкции (например, «шаг», «рука вверх»)
Упражнения на осанку и дыхание	Упражнения на растягивание, постановка корпуса, дыхательная гимнастика
Игровое воплощение образа	Задания на передачу образа и эмоции (например, «бабочка», «радость»)

Хореографическое занятие включает вступление (2–3 позы, жесты, поклон), основную часть, в которую входят простые танцевальные шаги (маршевый шаг, приставной шаг, pas de bourrée), повороты на 180°, махи, потягивания, покачивания и танцевальные переходы (на носках, по кругу, по восьмерке), а также завершение (остановка, поза, эмоциональный жест).

Обучение классическому экзерсису у опоры гимнасток с синдромом Дауна

Экзерсис у опоры направлен на формирование правильной осанки, устойчивости и постановки корпуса, основ пластичности и техники движений ног и рук, повышение контроля над телом в условиях опоры и в равновесии, развитие концентрации внимания и координации движений, подготовку к упражнениям на середине зала и к гимнастическим элементам. Опора обеспечивает устойчивость, снижает страх и повышает уверенность занимающихся. Движения разучиваются с четким показом, под счет, с образным

сопровождением, нагрузка обязательно чередуется с отдыхом, занятие проводится на положительном эмоциональном фоне с систематическим поощрением.

Занятие у опоры имеет следующую структуру. В начале (1–2 мин) принимается исходное положение: стойка лицом к опоре, ноги в I позиции, спина прямая, руки на поясе или на опоре, выполняются вытягивание вверх с ощущением продолжения позвоночника через макушку и дыхательное упражнение (на вдохе руки в стороны, на выдохе вниз). Затем (4–5 мин) выполняются плие в I позиции (медленное сгибание ног в коленях при прямой спине без отрыва пяток от пола) и подъемы на полупальцы с опорой (медленный подъем, задержка, опускание) с использованием образных заданий («цветок закрывается и раскрывается», «дотянуться до солнца»). Далее (4–5 мин) выполняются махи ногами вперед и в сторону с опорой одной рукой (движение свободное, амплитуда небольшая) и маятниковые покачивания ноги вперед и назад при стабильном положении туловища. После этого (3–4 мин) проводится работа над координацией движений рук и ног: подъем руки вверх с одновременным отведением ноги назад, отведение руки в сторону с шагом в сторону. Завершается занятие, по возможности, упражнениями на растягивание у опоры: нога на опоре (нижняя рейка гимнастической стенки, стул) с наклоном вперед, растягивание боковой поверхности туловища (рука вверх, наклон в сторону).

Все упражнения выполняются медленно, под счет (на 4 или 8 счетов), возможно под музыку. Задания целесообразно формулировать в игровой или образной форме (например, «выросли, как деревце», «поклон балерины») и сопровождать зрительными ориентирами (точки на полу, зеркала, карточки). Положительно оцениваются участие и старание, в том числе при неудачной попытке, для обеспечения безопасности занятия проводятся индивидуально или в малых группах.

Таблица 20. Типичные ошибки при выполнении экзерсиса у опоры и их коррекция

Ошибка	Причина	Коррекция
Сутулость, наклон вперед	Гипотония, слабый корпус	Работа у стены, вытягивание вверх
Мах ногой с наклоном корпуса	Недостаточный контроль оси тела	Использование двух рук на опоре
Резкость движений	Недостаточная координация	Медленный темп, выполнение с педагогом
Быстрая утомляемость	Психофизическая перегрузка	Дозирование нагрузки, чередование с игровыми заданиями

Примерный комплекс упражнений у опоры продолжительностью до 5 минут включает стойку у опоры с вытягиванием вверх и дыхательным упражнением, 4 плие, 4 подъема на полупальцы, 4 маха вперед правой и левой ногой, 2 маятниковых движения ногой и поклон.

Классический экзерсис у опоры обеспечивает гимнасткам с синдромом Дауна формирование правильной осанки, мышечно-суставного чувства, пространственной ориентировки и уверенности, создавая основу для последующего освоения более сложных гимнастических и танцевальных элементов.

Партерная хореография

Обучение партерной хореографии направлено на развитие плавности и осознанности движений в положениях сидя, на коленях и лежа, укрепление мышц туловища и плечевого пояса при сниженном мышечном тонусе, формирование выразительности, артистизма и эмоциональной вовлеченности, основ пластичности для танцевальных и гимнастических композиций, повышение уверенности и интереса к самостоятельному движению. Работа в партере снижает риск падений и создает ощущение устойчивости и безопасности. Занятия проводятся на ковре или мягком гимнастическом покрытии в медленном темпе, с регулярными паузами и многократными повторениями, используются образные сравнения («волна», «цветок», «звезда»), наглядный показ, музыкальное сопровождение и словесные подсказки.

Обучение проводится в пять этапов. На первом этапе гимнастки располагаются по кругу на полу в удобном положении, под спокойную музыку

вводится образ занятия и выполняется дыхательное упражнение (на вдохе руки вверх, на выдохе вниз). На втором этапе осваиваются базовые положения и движения: сед ноги вместе, сед ноги врозь, сед согнув ноги, стопы вместе («бабочка»), движения руками в стороны и вверх, круги, волны, наклоны вперед и в стороны, повороты туловища, раскрывающие движения руками и туловищем. На третьем этапе составляются связки из 2–3 движений (волна руками, наклон, поза, поворот сидя, руки вверх, перекат назад, покачивания туловищем в стороны). На четвертом этапе используются импровизация и подражание: педагог показывает, гимнастка повторяет, выполняются образные игровые задания и свободное движение под музыку с последующей фиксацией позы. На пятом этапе изученные движения объединяются в простую композицию на 8–16 счетов под определенную мелодию (вальс, лирическая музыка) с обязательными начальной и финальной позами.

Таблица 21. Типичные ошибки при обучении партерной хореографии и пути их коррекции

Ошибка	Возможная причина	Коррекция
Скованность, напряжение	Страх, слабый контроль тела	Массаж, дыхательные упражнения, постепенное подведение к упражнению
Быстрая утомляемость	Сниженный мышечный тонус	Работа короткими сериями, частые паузы
Потеря интереса	Однообразие, непонимание цели	Использование ролевых образов, живой музыки
Отставание от группы	Задержка моторных реакций	Индивидуальная помощь, работа в паре с педагогом

Пример партерной композиции (8 счетов)

Музыкальное сопровождение: медленная музыка, размер 3/4 (вальс).

Таблица 22. Схема партерной композиции на 8 счетов

Счет	Движение
1–2	Сидя, волна руками вверх
3–4	Наклон вперед, руки к ногам
5–6	Подъем корпуса, поворот в сторону, руки в стороны
7–8	Поза «звезда»: руки вверх, взгляд вверх

Для партерной хореографии подбирается инструментальная музыка с плавной структурой (вальсы, колыбельные) в медленном или умеренном темпе

(60–80 ударов в минуту), спокойного эмоционального характера, без резких звуков.

Партерная хореография обеспечивает не только физическое развитие, но и формирование эмоциональной выразительности. Упражнения в партере позволяют гимнастке с синдромом Дауна осваивать пластичные и выразительные движения в устойчивом положении, что создает основу для построения целостной композиции.

Обучение элементам историко-бытового танца гимнасток с синдромом Дауна

Обучение элементам историко-бытового танца направлено на ознакомление с его основными элементами (шагами, поклонами, поворотами, жестами), развитие чувства ритма, координации, памяти и сценической выразительности, формирование правильной осанки, мягкости и стилистической точности движений, воспитание чувства стиля, норм этикета и театральности. Обучение строится на игровом и образном подходе (движения сопровождаются образами «бал», «поклон гостям»), медленном темпе, повторяемости и подражании с опорой на зрительную и слуховую память, музыкальном сопровождении (музыка, счет, хлопки), работе в парах и малых группах, чередовании нагрузки и отдыха.

Методика обучения включает несколько этапов. На первом этапе (2–3 мин) создается образ: звучит музыкальное вступление (менуэт, вальс), дается словесное описание образа (например, «старинный бал»), принимается исходная стойка (спина прямая, руки на поясе). На втором этапе (4–6 занятий) осваиваются базовые шаги, адаптированные варианты которых приведены в таблице.

Таблица 23. Базовые шаги историко-бытового танца и их адаптация

Элемент	Описание и адаптация	Образ
Танцевальный шаг	Шаг с переносом массы тела, туловище вертикально	«шаг по ковру»

Элемент	Описание и адаптация	Образ
Приставной шаг	Шаг в сторону с приставлением другой ноги	«скольжение по паркету»
Пружинный шаг	Легкий полуприсед с выпрямлением ног	«шагаем с покачиванием»
Па де бурре (упрощенный вариант)	Мелкие шаги назад, в сторону, вперед	«маленькие балетные шаги»

На третьем этапе (3–4 занятия) разучиваются поклоны и реверансы (наклон туловища вперед или полуприсед с отведением ноги назад), которые вводятся в начале и в конце композиции как приветствие и прощание. На четвертом этапе осваиваются повороты на 90° или 180° с остановкой в позе, выполняемые под счет и музыку с фиксацией взгляда. На пятом этапе отрабатываются движения рук и жесты: плавное раскрытие рук (жест приветствия), подъем одной руки вверх, другой в сторону, упражнения на координацию движений рук и ног, жеста и шага, взгляда и позы. На шестом этапе (после 6–8 занятий) составляются простые композиции из 4–6 движений (шаги, поворот, поклон, движения рук) с обязательными начальной и финальной позами, композиция повторяется несколько раз со словесными подсказками, затем исполняется под музыку без подсказок.

Таблица 24. Типичные ошибки при обучении историко-бытовому танцу и способы их коррекции

Ошибка	Причина	Способ коррекции
Сутулость	Гипотония, недостаточный контроль осанки	Работа у зеркала, вытягивание вверх
Потеря ритма	Недостаточная слухомоторная координация	Счет, сопровождение хлопками
Жесткие движения рук	Мышечная скованность	Разминка рук, упражнение «волна»
Усталость, отказ от движения	Утомляемость, тревожность	Смена вида деятельности, отдых

Музыкальное сопровождение должно иметь четкий размер (менуэт, вальс 3/4, марш 2/4) и медленный или умеренный темп (до 80 ударов в минуту). В качестве музыкального материала рекомендуются произведения В.А. Моцарта, И.С. Баха, К.В. Глюка, старинные русские бальные танцы.

Элементы историко-бытового танца способствуют освоению гимнастками с синдромом Дауна выразительных движений, приобщению к танцевальной культуре, развитию социальных и художественных навыков, умения ориентироваться в пространстве, слушать музыку и взаимодействовать с партнером.

Обучение элементам современного танца гимнасток с синдромом Дауна

Обучение элементам современного танца направлено на развитие пластичности, координации и чувства ритма, эмоциональной выразительности движений, мышечно-суставного чувства и пространственной ориентировки, формирование уверенности и навыков самовыражения. Обучение основывается на импровизации (создаются условия для свободного движения по заданному образу), работе с дыханием (занятие начинается с дыхательных упражнений и движений в замедленном темпе), опоре на музыку и ее эмоциональное содержание, упрощении движений и темпа (осваиваются базовые формы без резкой динамики) и индивидуализации, при которой поощряется индивидуальная манера исполнения.

Таблица 25. Базовые элементы современного танца (адаптированные)

Элемент	Адаптированное исполнение	Образное сопровождение
Roll down (скручивание вниз)	Медленный последовательный наклон головы, шейного и грудного отделов позвоночника, туловища вниз	«Капля скатывается вниз»
Пружинный шаг	Мягкий шаг с покачиванием корпуса	«Шаг по облакам»
Перекаты тела	Плавный перенос массы тела с ноги на ногу с волной туловищем	«Танцует спина»
Волны руками	Плавные круги руками, от плеча к кисти	«Летит лента»
Падения и подъемы	Контролируемый спуск в присед или на пол	«Лист опускается»
Импровизация в круге	Свободное движение под музыку, в заданной теме	«Ветер», «солнце»

Обучение проводится в пять этапов. На первом этапе осуществляется настройка на движение и дыхание: удобная стойка, глаза закрыты, спокойное

дыхание, движения рук в ритме дыхания (на вдохе руки поднимаются, на выдохе опускаются). На втором этапе проводится разминка с использованием образов: волны руками, наклоны, легкие повороты, движения плечами, в локтевых и лучезапястных суставах в направлении от центра к периферии. На третьем этапе на каждом занятии изучаются 1–2 движения (например, roll down, поворот, круг руками) сначала под счет, затем под музыку и в составе короткой композиции. На четвертом этапе 3–4 движения соединяются в короткую фразу, которая после освоения выполняется в различных вариантах (медленно, быстро, с различной эмоциональной окраской). На пятом этапе составляются тематические этюды («капля», «птица», «дождь»), включающие 2–3 движения, позу, паузу и финал.

Таблица 26. Типичные трудности при обучении современному танцу и их коррекция

Трудность	Причина	Способ коррекции
Скованность движений	Сниженная пластичность, тревожность	Движения в ритме дыхания, образные задания
Застенчивость, скованность	Эмоциональная неуверенность	Работа в малых группах, зеркальное повторение
Потеря внимания	Ограниченный объем кратковременной памяти, утомление	Частая смена видов деятельности, игровые задания, паузы

Используется инструментальная музыка с выраженным эмоциональным характером (джаз, минимализм, этническая музыка) от лирической до жизнерадостной, в темпе 60–90 ударов в минуту, без резких акцентов.

Современный танец создает для гимнасток с синдромом Дауна условия двигательного и эмоционального самовыражения. Методика основывается не на жестких критериях правильности исполнения, а на осознанности движения и формировании положительного отношения к танцу.

Обучение элементам народного танца гимнасток с синдромом Дауна

Обучение элементам народного танца гимнасток с синдромом Дауна направлено не столько на техническое освоение сложных движений, сколько

на развитие чувства ритма, координации, эмоциональной сферы и навыков коллективного взаимодействия. Элементы народного танца целесообразно использовать в работе с данной категорией занимающихся, поскольку они имеют четкую структуру и повторяющийся характер, что облегчает запоминание, отличаются выраженным ритмом и образностью, что повышает эмоциональную вовлеченность, и включают простые шаги и движения рук, доступные для адаптации.

Обучение направлено на ознакомление с основами русского, белорусского, украинского и других народных танцев, развитие чувства ритма и навыков коллективного взаимодействия, закрепление навыков пластичности, шагов, координации движений рук и ног, содействие социальной адаптации и формированию сценической уверенности. Методика основывается на простоте и повторяемости (отработка 1–2 движений на занятии), игровом сопровождении (связки объединяются сюжетом «ярмарка», «гулянье», «хоровод»), согласовании движений с музыкой четкого метра (2/4, 3/4), работе в парах и в кругу, чередовании нагрузки и отдыха с учетом быстрой утомляемости гимнасток с синдромом Дауна.

Таблица 27. Базовые элементы народного танца (адаптированные)

Элемент	Описание (упрощенный вариант)	Образ
Шаг притоп	Шаг с легким ударом стопой о пол	«Медведь»
Приставной шаг	Шаг в сторону с приставлением другой ноги	«Идем по кругу»
Полуприсед с хлопком	Полуприсед с хлопком перед собой	«Ура»
Руки на поясе / в стороны	Работа рук дополняет ритм шага	«Веселые ручки»
Поворот с шагом	Поворот на месте или с шагом в сторону	«Повернулись и остановились»
Хлопки / щелчки	В ритме музыки, на сильную долю	«Громкие ладошки»
Пружинящие шаги	Мягкие подскоки на месте или с продвижением вперед	«Козлики»

Занятие строится в следующей последовательности. Сначала (2–3 мин) проводится разминка в образе: простые шаги на месте под музыку (образ

«идем на ярмарку») с подключением движений рук (приветствие, взмахи платочком). Затем (5–10 мин) изучается один шаг, например шаг с притопом под счет и с показом, который далее соединяется с хлопком или поворотом. После этого (5–7 мин) проводится работа в парах и хороводе: движение по кругу (шаги влево, вправо, с хлопком), поворот к партнеру, поклон, смена мест. Завершается занятие короткой композицией на 8–16 счетов (например, 4 приставных шага, 4 хлопка, поворот, поза), которая повторяется 2–3 раза, а затем исполняется под музыку.

Музыкальное сопровождение должно иметь четкий ритм и понятную структуру, используются народные мелодии (2/4, 6/8, полька, кадриль) в умеренном темпе (60–90 ударов в минуту), например «Калинка», «Барыня», «Во саду ли, в огороде».

Таблица 28. Типичные трудности при обучении народному танцу и способы их коррекции

Трудность	Причина	Коррекция
Потеря ритма	Нарушение слухомоторной координации	Счет, хлопки педагога, метроном
Неточность выполнения шагов	Недостаточный контроль движений	Показ в паре, медленный темп
Скованность или застенчивость	Страх оценки	Доброжелательная обстановка, работа в малых группах
Усталость	Быстрая утомляемость	Чередование с упражнениями в положении сидя

Народный танец обеспечивает гимнасткам с синдромом Дауна возможность освоения структурированных, ритмически четких движений в коллективной форме, способствует развитию музыкальности, навыков взаимодействия с партнером и приобщению к национальной культуре.

Обучение свободной пластике, модерну и джазовому танцу гимнасток с синдромом Дауна

Обучение свободной пластике, движениям в стиле модерн и джазовому танцу гимнасток с синдромом Дауна основывается на образной методике в условиях эмоциональной поддержки, акцент делается не на сложной технике,

а на выразительности движений, музыкальности, импровизации и уверенности занимающихся.

Обучение направлено на развитие выразительности движений, чувства ритма и навыков импровизации, совершенствование координации, пространственной ориентировки и плавности движений, формирование уверенности в себе и артистизма, ознакомление с основами современного сценического движения. Методика основывается на естественных движениях тела, а не на канонических формах классического танца, на использовании образов, дыхательных упражнений, эмоциональной выразительности и игровой импровизации, на многократных повторениях и паузах в медленном темпе на этапе разучивания. Работа проводится в кругу, в парах, перед зеркалом или с педагогом в качестве партнера, музыка служит эмоциональной и ритмической основой движения.

Свободная пластика на основе модерна направлена на формирование умения воспринимать движение как непрерывный поток и выразительно выполнять движения, исходящие от дыхания и импульса. К ее базовым элементам относятся roll down и roll up (скручивание вниз и раскручивание вверх), движение от центра тела (волна, начинающаяся от области живота), подъемы и опускания, перекаты и повороты в партере, работа с осью тела, мягкие опускания на пол и подъемы, переходы из положения сидя в положение стоя, вперед и назад с акцентом на свободу движения и дыхание. Используется образное сопровождение («течение воды», «ветер», «ткань»).

Адаптированные элементы модерна знакомят занимающихся с основами современного танцевального языка. Они включают ходьбу с остановками и поворотами, движения рук в ритме дыхания (волны, круги, раскрытия), повороты с фиксацией поз («скульптура»), работу на различных уровнях (нижнем, среднем, высоком) и в контакте с полом (наклоны, приседы, пружинные движения). Основным принципом является минимальный акцент на технике при приоритете ощущения и формы движения.

Адаптированный джазовый танец направлен на развитие чувства ритма, четкости и координации движений. Его основу составляют jazz walk (шаг с выведением бедра и грудной клетки), isolations (изолированные движения головой, плечами, бедрами, руками в игровой форме), step touch (шаг в сторону с приставлением другой ноги в заданном ритме), bounce (пружинные движения в коленях), простые повороты и хлопки под музыку с четким ритмом, а также комбинации на 4–8 счетов под джазовую или эстрадную музыку.

Таблица 29. Примерная структура занятия по свободной пластике, модерну и джазовому танцу

Этап	Время	Содержание
Настройка и дыхание	3 мин	Пластичные движения рук, roll down, дыхательные упражнения
Разминка с использованием образов	5 мин	Круговые движения, импульсные движения
Изучение 1–2 движений	10 мин	Показ, выполнение под счет, под музыку, в игровой форме
Связка (фраза)	7 мин	4–6 счетов с паузами и эмоциональной окраской
Импровизация	5 мин	Тематические этюды («вода», «радость»)
Финал (поза, поклон)	2 мин	Фиксация позы на затихающей музыке

Для свободной пластики и модерна используется лирическая музыка с плавным ритмом (неоклассика, этническая музыка), а для джазового танца используется музыка с четкой ритмической пульсацией (свинг, фанк, танцевальные композиции) в темпе 80–90 ударов в минуту. Музыка служит основой и организующим фактором движения.

Таблица 30. Типичные трудности при обучении свободной пластике, модерну и джазовому танцу и способы их коррекции

Трудность	Причина	Коррекция
Скованность	Неуверенность, тревожность	Подражание педагогу, движение в круге
Потеря ритма	Нарушение слухомоторной координации	Работа под хлопки, метроном
Повторение ошибок	Снижение концентрации	Дробная подача материала, положительное подкрепление
Усталость	Быстрая утомляемость	Паузы, чередование видов деятельности

Обучение свободной пластике, модерну и джазовому танцу способствует формированию у гимнасток с синдромом Дауна сценической уверенности, выразительности движений и творческих способностей.

3.4 Музыкально-двигательная подготовка

Музыкально-двигательная подготовка направлена на формирование умения воспринимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом и динамикой.

Музыкально-двигательная подготовка представляет собой систему упражнений, направленных на формирование чувства ритма, музыкальности, координации и выразительности движений под музыкальное сопровождение. Для гимнасток с синдромом Дауна данный вид подготовки имеет особое значение, поскольку способствует согласованию движений с эмоциональным состоянием, совершенствованию ориентировки в схеме тела и пространстве, развитию внимания и мотивации к занятиям.

Целями музыкально-двигательной подготовки являются развитие чувства ритма и темпа, формирование навыков движения в соответствии с музыкальной фразой, развитие мимики, эмоциональной выразительности и пластичности движений, совершенствование координации и пространственной ориентировки, повышение общей двигательной активности в игровой и выразительной форме.

В работе с гимнастками с синдромом Дауна музыка подбирается с простым четким ритмом (2/4, 3/4, 4/4), используются короткие, часто повторяемые отрывки, максимально простые и наглядные движения, образные и игровые задания (например, «плыви, как рыбка», «иди, как королева»). Основной акцент делается не на точности, а на согласовании движений с ритмом и на положительном эмоциональном отношении к занятиям.

Задачами музыкально-двигательной подготовки являются обучение восприятию и различению ритма, темпа и акцентов в музыке, формирование устойчивых и точных двигательных реакций на звуковые сигналы, развитие

синхронности движений в паре и в группе, повышение эмоциональной вовлеченности посредством музыкально-двигательных образов, а также формирование основ для последующего освоения танцевальных и гимнастических композиций.

Занятие по музыкально-двигательной подготовке включает четыре последовательные части. Ритмическая разминка под музыку состоит из хлопков в ладоши, шагов, махов и поворотов под счет, хлопки выполняются в различном ритме (равномерно, а также с чередованием двух быстрых долей и одной медленной), широко используется подражание, при котором педагог показывает движение, а занимающиеся повторяют его под музыку. Образные упражнения строятся на ассоциативных заданиях: «бабочка» (легкие волны руками в ритме музыки), «цветок тянется к солнцу» (подъем рук вверх с паузой в позе), «дождик» (движения пальцами, затем всей рукой). Третья часть посвящена простым танцевальным связкам, таким как два шага вперед, поворот и стойка или ритмичное покачивание корпусом, шаг с поворотом и хлопок, к ней относится и игра «Замри», в которой занимающиеся двигаются во время звучания музыки и фиксируют позу при ее остановке. Завершает занятие работа с предметом под музыку: волна лентой на два счета, шаг в сторону с махом мячом, вращение обруча с остановкой, а также выполнение коротких комбинаций на 4–8 счетов.

В качестве музыкального материала используются медленные мелодии (вальсы, колыбельные, инструментальная музыка), простые детские песни с ярко выраженным ритмом, танцевальные детские мелодии (полька, марш, джаз), а также ритмическое сопровождение без мелодии (ударные инструменты, метроном, хлопки).

Таблица 31. Типичные трудности музыкально-двигательной подготовки и способы их коррекции

Трудность	Возможная причина	Коррекция
Несогласованность движений с ритмом	Замедленность восприятия, недостаточная слуховая память	Работа под хлопки, счет вслух педагогом

Трудность	Возможная причина	Коррекция
Остановка при смене движения	Тревожность, медленная реакция	Повторение в игровой форме, предварительное проговаривание смены движения
Выполнение в собственном темпе	Нарушение чувства темпа и ритма	Совместное выполнение с педагогом, музыкальная пауза
Потеря интереса	Монотонность занятия, утомление	Смена заданий каждые 2–3 минуты, эмоциональный показ

Методически важно использовать музыку как активный элемент занятия, а не только как фон, и проговаривать движения в соответствии с музыкальным счетом (на «раз» шаг, на «два» мах, на «три» поворот). Задания целесообразно давать в ролевой или игровой форме, положительно оценивая и частичное выполнение, что поддерживает эмоциональную вовлеченность занимающихся. Связки систематически повторяются, при этом за одно занятие добавляется не более одного нового движения.

Музыкально-двигательная подготовка гимнасток с синдромом Дауна объединяет спортивные, художественные и коррекционные задачи. Она способствует развитию эмоциональной сферы, мышечно-суставного чувства и уверенности занимающихся.

3.5 Композиционно-исполнительская подготовка

Композиционно-исполнительская подготовка направлена на объединение освоенных движений в целостные композиции, исполняемые под музыку. Для гимнасток с синдромом Дауна данный вид подготовки имеет особое значение, поскольку обеспечивает интеграцию физического, эмоционального и художественного развития.

Целями композиционно-исполнительской подготовки являются формирование умения воспринимать и воспроизводить простые двигательные связки, развитие способности выполнять движения в заданной последовательности в соответствии с ритмом и характером музыки, формирование представления о структуре композиции (начало, середина, окончание), о смене направлений и поз. Исполнение коротких композиций повышает уверенность

занимающихся в собственных силах и подготавливает их к участию в показательных выступлениях, фестивалях и соревнованиях.

Методика работы с гимнастками с синдромом Дауна имеет ряд особенностей. Композиции должны быть максимально простыми, содержать повторяющиеся элементы и зрительные ориентиры, используется медленная или умеренная по темпу музыка с четким ритмом и выраженным характером. Каждый элемент композиции изучается отдельно и поэтапно с последующим объединением. Акцент делается не на технической точности, а на вовлеченности, ритмичности и артистизме исполнения. Целесообразна работа в парах и группах, обеспечивающая занимающимся опору и поддержку.

Содержание композиционно-исполнительской подготовки охватывает четыре направления. Первое из них составляет построение движения в пространстве: освоение простых схем перемещений (по прямой, по диагонали, по кругу, из угла в центр) с использованием ориентиров (цветных ковриков, линий, меток), а также построений в линию, треугольником и по кругу. Второе направление включает работу с позами и переходами: фиксацию начальной и конечной позы, переходы через шаг, поворот, подскок или мах, использование остановок (пауз) как полноправной части композиции. Третье направление предполагает построение связок из 3–4 элементов, например мах рукой, шаг, наклон и стойка, подскок, поворот, пружинное движение и поза, шаг с мячом, волна рукой, остановка и перекат мяча. Четвертое направление связано с выразительностью исполнения, которая достигается эмоциональной окраской движений (мимика, жесты), использованием простейших образов («цветок», «птица», «весна») и знакомых сюжетов («ловим снежинки», «встречаем солнце»).

Обучение композиции осуществляется поэтапно. Сначала проводится слушание музыки с определением ее характера, темпа и образа, затем разучиваются отдельные элементы, которые соединяются по 2–3 с многократным повторением. На следующем этапе формируется общая последовательность движений с показом и повторением, отрабатываются начало и окончание

композиции (выход и поклон). Завершается обучение исполнением композиции в малой группе или индивидуально.

Основными методическими приемами являются зеркальный показ, при котором тренер демонстрирует движение, а занимающиеся повторяют его, а также использование счета, образного объяснения и проговаривания каждого движения. Повторение строится по принципу постепенного снижения помощи: первый раз движение выполняется совместно с тренером, второй раз с подсказкой, третий самостоятельно. Даже частичное выполнение сопровождается положительной оценкой и эмоциональной поддержкой.

Таблица 32. Типичные трудности композиционно-исполнительской подготовки и их коррекция

Трудность	Возможная причина	Коррекция
Забывание последовательности	Нарушения памяти, отвлекаемость	Сокращение продолжительности композиции, зрительные подсказки
Остановка в середине композиции	Страх, неуверенность	Работа с партнером, повторение с паузами
Выполнение в собственном ритме	Недостаточная слухомоторная координация	Использование счета, метронома, хлопков
Потеря интереса	Монотонность, перегрузка	Смена образа и музыки, введение игрового сюжета

Композиционно-исполнительская подготовка гимнасток с синдромом Дауна способствует развитию способности к планированию последовательности действий, уверенности, ритмичности, сценической выразительности. Композиция позволяет каждой гимнастке независимо от уровня подготовленности реализовать освоенные двигательные навыки в целостном художественном произведении.

4 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка гимнасток с синдромом Дауна включает три взаимосвязанных направления: общую психологическую подготовку, психологическую подготовку к соревнованиям и психоэмоциональное восстановление.

Общая психологическая подготовка направлена на развитие базовых психических функций, эмоциональной устойчивости и социальных навыков, необходимых для участия в спортивной деятельности. Особое внимание в ее рамках уделяется формированию положительной самооценки и чувства доверия к тренеру и группе, обучению навыкам взаимодействия (подражание, совместные действия, устойчивые процедуры начала и окончания занятия), формированию устойчивого эмоционального состояния на занятиях, а также развитию самоконтроля с использованием простых игровых и дыхательных методик.

Формирование специальных знаний и представлений о виде спорта адаптируется к когнитивным возможностям занимающихся: используются наглядные инструкции, поэтапное выполнение действий, систематическое повторение.

Психологическая подготовка к соревнованиям направлена на снижение тревожности и формирование положительного отношения к выступлениям. Уверенность гимнасток с синдромом Дауна формируется посредством репетиций с сопровождением тренера и использования стереотипных предстартовых процедур (определенная музыка, последовательность действий, поддержка). Страх ошибки снижается за счет акцента на участии, а не на результате. На тренировочных занятиях моделируются условия выступлений (зрители, шум, освещение), систематически применяются поощрение и предварительное наглядное ознакомление с порядком выступления.

Готовность к выступлению формируется не за счет соревновательной мотивации, а за счет ощущения защищенности, привычности обстановки и эмоционального комфорта.

После занятий и выступлений гимнасткам с синдромом Дауна необходимо щадящее психоэмоциональное восстановление. С этой целью выполняются упражнения на расслабление (глубокое дыхание под спокойную музыку), организуется зона отдыха (место для уединения, мягкие маты, сенсорные предметы), с согласия занимающейся допускается тактильный контакт (рукопожатие, прикосновение). По итогам занятия или выступления проводится краткая беседа. Постепенно формируется навык самостоятельного восстановления посредством стереотипных действий (питье воды, дыхательные упражнения, процедура завершения занятия).

Особое внимание уделяется поддержанию эмоционального равновесия и предупреждению сенсорной перегрузки.

5 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка в художественной гимнастике для спортсменок с синдромом Дауна направлена не на соперничество, а на освоение последовательности действий, понимание структуры выступления и адаптацию к условиям соревнований.

Ее цель состоит в формировании у занимающейся ощущения контроля над ситуацией, уверенности и готовности действовать в заданных условиях.

Тактическая подготовка включает ознакомление со структурой выступления (начало, основная часть, завершение) и с последовательностью действий, объяснение роли судей и правил участия в доступной наглядной форме (карточки, ролевые игры), освоение простейших моделей поведения во время выступления (выход на площадку, занятие исходного положения, действия при остановке музыки). Условия, приближенные к соревновательным (соревновательный костюм, зрители, музыка, освещение), вводятся постепенно. Адекватные реакции на непредвиденные ситуации, такие как задержка старта или смена музыки, формируются посредством игровых и имитационных упражнений.

Различают общую и специальную тактическую подготовку. Общая тактическая подготовка направлена на освоение базовых моделей поведения в условиях соревнований: начала выступления, действий при потере предмета, ориентировки на площадке, окончания упражнения. Обучение проводится с использованием наглядных средств, повторения, ролевых игр и поэтапного показа, его задача состоит в формировании у занимающейся устойчивого и предсказуемого поведения независимо от изменения внешних условий.

Специальная тактическая подготовка направлена на отработку конкретной соревновательной программы применительно к определенным условиям. Она включает репетиции на площадке, на которой будет проходить выступление, отработку временных параметров, выхода на площадку и завершения выступления, подготовку к выступлению в паре или группе (если оно

предусмотрено), а также закрепление действий в случае ошибки: например, при потере предмета гимнастка продолжает выполнение программы. Задача тренера состоит в создании системы подготовки, при которой занимающаяся уверенно ориентируется в любом фрагменте программы.

6 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка гимнасток с синдромом Дауна адаптируется с учетом их когнитивных и поведенческих особенностей и направлена на формирование базовых понятий, интереса к занятиям и устойчивых представлений об основах художественной гимнастики.

Целью теоретической подготовки является формирование у гимнасток с синдромом Дауна устойчивого интереса к художественной гимнастике, базовых представлений о терминах, правилах и эстетических принципах вида спорта посредством доступных, наглядных и эмоционально окрашенных форм обучения. Для достижения этой цели решаются задачи ознакомления с основами художественной гимнастики (движения, предметы, музыка, ритм, костюм), формирования положительного эмоционального отношения к занятиям, развития памяти, внимания, речи и коммуникативных навыков, адаптации учебной информации к индивидуальным когнитивным возможностям занимающихся.

Методика теоретической подготовки основывается на ряде принципов. Принцип наглядности реализуется через использование карточек, видеоматериалов и показа, принцип повторяемости предполагает регулярное повторение материала в игровой форме. Эмоциональная окрашенность занятий обеспечивается сказочными сюжетами, образами и устойчивыми процедурами. Принцип дробности требует деления учебного материала на короткие и четкие смысловые фрагменты, принцип двигательного подкрепления предполагает сочетание теоретического материала с простыми движениями. Принцип индивидуализации обязывает учитывать уровень развития и особенности каждой гимнастки.

Теоретический блок продолжительностью 15–20 минут проводится в рамках тренировочного занятия и состоит из четырех частей. Вводная часть (1–2 минуты) включает приветствие и краткое напоминание темы, начало теоретической части обозначается условным сигналом, например определенным

предметом в руках тренера. В основной части (10–12 минут) занимающиеся знакомятся с темой занятия («предмет обруч», «музыка и ритм», «грация») с использованием наглядного материала (изображения, видеоматериалы, короткие сценки), после объяснения выполняется элемент с изучаемым предметом, что обеспечивает связь теории с движением. Контроль усвоения (3–5 минут) проводится в игровой форме: задаются вопросы с вариантами ответа («Покажи, где лента», «Как звучит барабан?»), предлагаются игровые задания (составление изображения гимнастки из карточек, показ движения мяча). В заключительной части дается положительная оценка, вручается символическое поощрение за участие (наклейка, медаль) и сообщается тема следующего занятия.

Примерная тематика теоретических блоков включает темы «Что такое художественная гимнастика?», «Кто такая гимнастка?» (с использованием кукол, изображений, сказок), «Гимнастические предметы» (мяч, обруч, скакалка, булавы, лента), «Музыка и ритм», «Правильная осанка», «Выразительность движений», «Что такое соревнование?». Материал подается посредством мультимедийных презентаций, ролевых игр (например, «Ты тренер»), работы в паре с тренером или ассистентом, карточек с изображениями и подписями, обучающих песен и рифмовок.

Для закрепления материала в домашних условиях рекомендуется привлекать к теоретической подготовке родителей и вести дневник достижений гимнастки (с наклейками, фотографиями, записями). Элементы повторения следует включать в занятия регулярно, а словесное объяснение дополнять жестами, мимикой и телесной демонстрацией.

7 СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Соревновательная подготовка в художественной гимнастике для детей с синдромом Дауна ориентирована не на спортивное соперничество в традиционном понимании, а на участие в условиях эмоционального комфорта, демонстрацию освоенных навыков и формирование уверенности в себе.

Она предполагает интеграцию всех компонентов подготовки (технической, физической, психологической и тактической), каждый из которых адаптируется к индивидуальным особенностям гимнастки.

Соревновательная деятельность гимнасток с синдромом Дауна включает три фазы. В предстартовой фазе (настройка и разминка) формируется стереотипная процедура подготовки: надевание соревновательного костюма, разминка, повторение простых движений, выполнение упражнения целиком. Используются положительные установки и наглядные напоминания (карточки, фотографии), обеспечивается спокойная обстановка, исключающая сенсорную перегрузку (громкие звуки, суета).

Программа для фазы выступления составляется индивидуально и включает элементы, которые гимнастка выполняет уверенно и качественно. Присутствие тренера рядом с площадкой допускается в зависимости от степени самостоятельности занимающейся. На начальном этапе оценивается не соревновательный результат, а участие, соблюдение последовательности действий и эмоциональный настрой, допускается оперативная коррекция, то есть продолжение выступления при ошибке и помощь при необходимости. На последующих этапах спортивной подготовки участие и помощь тренера во время выступления постепенно исключаются и формируется соревновательный принцип.

В фазе последействия (восстановление и анализ) сразу после выступления проводится снятие эмоционального напряжения (питье воды, дыхательные упражнения, отдых). Тренер и родители обсуждают выступление с гимнасткой, акцентируя внимание на достигнутых успехах. Анализ выступления

проводится в наглядной форме (видеозапись, рисунки, фотографии) в условиях эмоциональной поддержки и с акцентом на положительных впечатлениях.

Наряду со спортивной соревнования выполняют для гимнасток с синдромом Дауна важную социальную функцию. Они выступают целью, мотивирующей к регулярным тренировкам, средством развития уверенности, коммуникативных и поведенческих навыков, а также методом укрепления эмоциональной устойчивости и способности справляться с волнением.

На начальном этапе соревнования проводятся в доброжелательной обстановке с максимальной адаптацией условий. Вне соревновательного периода целесообразно использовать показательные выступления, фестивали и инклюзивные мероприятия, в которых приоритетом являются не конкуренция, а участие и поддержка.

Таким образом, соревнования являются целью, средством и методом подготовки спортсмена, они позволяют объективно сравнивать уровень развития его способностей и обеспечивают их максимальное проявление.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подготовка гимнасток с синдромом Дауна требует специального подхода, основанного на обеспечении безопасности, эмоциональной поддержке и индивидуализации. Регулярные занятия художественной гимнастикой способствуют развитию моторики, устойчивости, музыкальности и социальных навыков. При рациональной организации тренировочного процесса художественная гимнастика становится действенным средством социальной интеграции и реализации потенциала занимающихся.

Применимость представленной методики к детям с синдромом Дауна обеспечивается доступными исходными требованиями (обучение начинается с простейших упражнений), последовательным переходом от выполнения с опорой к самостоятельному выполнению, учетом эмоционального состояния (формирование психологической готовности, преодоление страха), а также использованием зрительных ориентиров и поэтапной фиксацией результатов.

Представленная методическая разработка является комплексным пособием по организации учебно-тренировочного процесса по художественной гимнастике для детей с синдромом Дауна. В ней учтены особенности физического, психоэмоционального и когнитивного развития данной категории спортсменов и предложены адаптированные формы подготовки, направленные на развитие физических качеств, укрепление психического здоровья, развитие самостоятельности и социальную адаптацию.

Методика охватывает все основные виды подготовки: физическую, техническую, психологическую, тактическую, теоретическую и соревновательную. Каждый вид подготовки представлен с учетом специфики синдрома Дауна: поэтапного освоения материала, индивидуального подхода, сниженной координационной сложности, широкого использования наглядности, игрового метода и эмоциональной поддержки. Особое внимание уделено вопросам безопасности, коррекции мышечной гипотонии и гипермобильности суставов, контролю эмоционального состояния гимнасток.

Пособие содержит рекомендации по организации занятий, примеры упражнений, критерии оценки эффективности подготовки, а также обоснование возможности участия гимнасток с СД в адаптированных соревнованиях и показательных выступлениях. Разработанная система подготовки обеспечивает решение спортивных задач и служит средством инклюзивного развития, повышения самооценки и социализации детей с особенностями развития.

Методика может быть рекомендована тренерам, педагогам дополнительного образования, специалистам адаптивной физической культуры, а также родителям, заинтересованным в вовлечении ребенка с синдромом Дауна в спортивную и творческую деятельность.

8 ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

8.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и наполняемость групп

Таблица 33. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и наполняемость групп

Этапы спортивной подготовки	**Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)**	**Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)**	**Наполняемость (человек)**
Этап начальной подготовки	2	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4–5	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

8.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 34. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	Этап начальной подготовки		**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**
	До года	**Свыше года**	**До трех лет**	**Свыше трех лет**		
Количество часов	4,5–6	6–8	12–14	14–18	20–24	24–32

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
в неделю						
Общее количество часов в год	234–312	312–416	624–728	728–936	1040–1248	1248–1664

8.3 Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 35. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским	-	14	18	18

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

8.4 Объем соревновательной деятельности

Таблица 36. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	1	2	2	3	4	4
Основные	1	2	3	4	6	8

8.5 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 37. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	35–45	6–10	2–4	1–2
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16–24	18–26	10–16	10–16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2–4	3–7	6–10	7–11
4.	Техническая подготовка (%)	25–35	50–60	59–69	61–71
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2–4	2–4	2–4	2–4

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1–2	1–2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3–5	6–8	7–9	7–9

8.6 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 38. Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Булава гимнастическая (женская)	штук	12
2.	Видеокамера	штук	1
3.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (12х2 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	3
7.	Ковер гимнастический (13х13 м)	штук	1
8.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	12
9.	Мат гимнастический	штук	10
10.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	20
11.	Музыкальный центр	штук	1
12.	Музыкальный центр	штук	на тренера
13.	Мяч для художественной гимнастики	штук	12
14.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	12
15.	Насос универсальный	штук	3
16.	Обруч гимнастический	штук	12
17.	Пианино	штук	1
18.	Пылесос бытовой	штук	1
19.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
20.	Секундомер	штук	2
21.	Скакалка гимнастическая	штук	12
22.	Скамейка гимнастическая	штук	5
23.	Станок хореографический	комплект	1
24.	Стенка гимнастическая	штук	12
25.	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
26.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
27.	Тренажер для отработки доскоков	штук	1

Таблица 39. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1.	Балансировочная подушка	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
2.	Булава гимнастическая (женская)	пар	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
3.	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
4.	Мяч для художественной гимнастики	штук	на обучающегося	-	-	1	24	2	12	3	12
5.	Обмотка для предметов	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	8	1
6.	Обруч гимнастический	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	6	12
7.	Резина для растяжки	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
8.	Скакалка гимнастическая	штук	на обучающегося	-	-	2	12	4	12	4	12
9.	Утяжелители (300 г, 500 г)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
10.	Чехол для булав (женских)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
11.	Чехол для костюма	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
12.	Чехол для мяча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
13.	Чехол для обруча	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12

8.7 Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 40. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Голеностопный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
6.	Костюм для выступлений	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Костюм тренировочный «сауна»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Кроссовки для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Купальник	штук	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	4	1
12.	Куртка утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Наколенный фиксатор	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
15.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Полутапочки (получешки)	пар	на обучающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
18.	Рюкзак спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
20.	Тапочки для зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
21.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
22.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
23.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
24.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

9 НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

9.1 Нормативы для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

Таблица 41. Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1. Для гимнасток до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов	балл	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены, «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены, «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» – касание стоп головы в наклоне назад, «4» – 10 см до касания, «3» – 15 см до касания, «2» – 20 см до касания, «1» – 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение – стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Удерживание равновесия.	балл	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с, «4» – сохранение равновесия 3 с, «3» – сохранение равновесия 2 с.
2. Для гимнасток свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» – кисти рук в упоре у пяток, «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2–5 см, «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6–8 см.
2.2.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе, «4» – руки согнуты, «3» – руки согнуты, ноги врозь
2.3.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, «4» – расстояние от пола до бедра 1–5

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
			см, «3» – расстояние от пола до бедра 6–10 см.
2.4.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны, «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь, «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1–3 см, «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4–6 см, «1» – расстояние от поперечной линии до паха 7–10 см.
2.5.	Сохранение равновесия на релеве. Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» – сохранение равновесия 4 с, «4» – сохранение равновесия 3 с, «3» – сохранение равновесия 2 с.
2.6.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты, «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты, «3» – в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты, «2» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты, «1» – в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.7.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» – угол между ногами и туловищем 90º, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны, «4» – угол между ногами и туловищем 90º, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты, «3» – угол между ногами и туловищем 90º, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты, «2» – угол между ногами и туловищем 90º, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты, «1» – угол между ногами и туловищем более 90º, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты.
2.8.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой в боковой,	балл	«5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
	лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.		имеет натянутую форму, «4» – вращение выпрямленной рукой, 1–2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму, «3» – вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму, «2» – вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму, «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.9.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки – занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Уровень специальной физической подготовки определяется по среднему баллу: значения 5,0–4,5 соответствуют высокому уровню, 4,4–4,0 уровню выше среднего, 3,9–3,5 среднему уровню, 3,4–3,0 уровню ниже среднего, 2,9–0,0 низкому уровню.

9.2 Нормативы и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Таблица 42. Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза,

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
			«4» – расстояние от пола до бедра 1–5 см, «3» – расстояние от пола до бедра 6–10 см, «2» – расстояние от пола до бедра более 11 см, «1» – опора на колено.
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны, «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь, «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см, «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10–15 см, «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10–15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» – 5 раз, «4» – 4 раза, «3» – 3 раза, «2» – 2 раза, «1» – 1 раз.
1.4.	Из положения лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе. 10 наклонов назад.	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели, «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально, «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.5.	Прыжки на двух ногах через скакалку с вращением назад за 10 с	балл	«5» – 16 раз, «4» – 15 раз, «3» – 14 раз, «2» – 13 раз, «1» – 12 раз.
1.6.	Равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. То же с другой ноги.	балл	«5» – нога зафиксирована на уровне головы, «4» – нога зафиксирована на уровне плеч,

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
			«3» – нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч, «2» – нога параллельно полу, «1» – нога параллельно полу с поворотом бедер внутрь.
1.7.	Исходное положение – стоя, обруч в боковой плоскости в правой руке. Выполнить 6 бросков правой рукой вверх, ловля правой. То же другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков – точное положение звеньев тела, бросок обруча точно в плоскости, ловля без потери темпа и схождения с места, «4» – 4 броска, «3» – 3 броска «2» – 2 броска «1» – 1 бросок.
1.8.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд		

Уровень специальной физической подготовки определяется по среднему баллу: значения 5,0–4,5 соответствуют высокому уровню, 4,4–4,0 уровню выше среднего, 3,9–3,5 среднему уровню, 3,4–3,0 уровню ниже среднего, 2,9–0,0 низкому уровню.

9.3 Нормативы и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица 43. Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.1.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см	балл	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза, «4» – расстояние от пола до бедра 1–5 см, «3» – расстояние от пола до бедра 6–10 см,
1.2.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны, «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь, «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см, «2» – расстояние от поперечной линии до

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
			паха 10–15 см, «1» – расстояние от поперечной линии до паха 10–15 см с поворотом бедер внутрь.
1.3.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» – 7 раз, «4» – 6 раз, «3» – 5 раз, «2» – 4 раза, «1» – 3 раза.
1.4.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 5 наклонов назад за 10 с	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели, «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально, «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.
1.5.	Боковое равновесие на полной стопе одной другая в сторону-вверх, с захватом одной рукой. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, линия плеч горизонтально, грудной отдел позвоночника вертикально, «4» – амплитуда близко к 180 градусам, линия плеч незначительно отклонена от горизонтали, «3» – амплитуда 175–160 градусов, грудной отдел отклонен от вертикали, «2» – амплитуда 160–145 градусов, туловище наклонено в сторону, «1» – амплитуда 145 градусов.
1.6.	Равновесие в стойке на полупальцах одной ноги, другая вперед до горизонтали, руки в стороны. Удержание 5 с. Выполнение с обеих ног.	балл	«5» – амплитуда 90 градусов и более, туловище близко к вертикали, «4» – амплитуда близко к 90 градусам, туловище незначительно отклонено назад, «3» – амплитуда 60–80 градусов, «2» – амплитуда 45 градусов, на низких полупальцах, «1» – амплитуда 45 градусов, на низких полупальцах, туловище отклонено назад.
1.7.	В стойке на полупальцах 4 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	балл	«5» – перекат без подскоков, последовательно касается рук и груди, «4» – вспомогательные движения руками или телом, без потери равновесия, «3» – перекат с подскоком во второй половине движения, потеря равновесия на носках,

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
			«2» – завершение переката на плече противоположной руки, «1» – завершение переката на груди.
1.8.	В стойке на полупальцах в круге диаметром 1 метр, броски булавы с полным оборотом правой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» – 6 бросков на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела, «4» – 5 бросков на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали, «3» – 4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга, «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и переступаниями в границах круга, «1» – 2 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и выходом за границы круга
1.9.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Уровень специальной физической подготовки определяется по среднему баллу: значения 5,0–4,5 соответствуют высокому уровню, 4,4–4,0 уровню выше среднего, 3,9–3,5 среднему уровню, 3,4–3,0 уровню ниже среднего, 2,9–0,0 низкому уровню.

9.4 Нормативы и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

Таблица 44. Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.1.	Поперечный шпагат	балл	«5» – сед, ноги точно в стороны, «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь, «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см, «2» – расстояние от поперечной линии до паха 10–15 см,

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
			«1» – расстояние от поперечной линии до паха 10–15 см с поворотом бедер внутрь.
1.2.	Из положения «лежа на спине», ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с	балл	Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали: «5» – 8 раз, «4» – 7 раз, «3» – 6 раз, «2» – 5 раз, «1» – 4 раза.
1.3.	Из положения «лежа на животе, руки вперед, параллельно друг другу, ноги вместе» 10 наклонов назад	балл	«5» – руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу, «4» – руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели, «3» – руки и грудной отдел позвоночника вертикально, «2» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, «1» – руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены
1.4.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	балл	«5» – 6 раз подряд, «4» – 5 раз подряд, «3» – 4 раза подряд, «2» – 3 раза подряд, «1» – 2 раза подряд.
1.5.	Боковое равновесие на полупальце с правой и с левой ноги в течение 5 с после выполнения 5 перекатов в сторону в группировке.	балл	«5» – амплитуда более 180 градусов, туловище вертикально, «4» – амплитуда близка к 180 градусам, туловище незначительно отклонено от вертикали, «3» – амплитуда 175–160 градусов, туловище отклонено от вертикали, «2» – амплитуда 160–145 градусов, туловище отклонено от вертикали, «1» – амплитуда 145 градусов, туловище отклонено от вертикали, на низких полупальцах.
1.6.	Переворот вперед с правой и левой ноги	балл	«5» – демонстрация шпагата в трех фазах движения, фиксация наклона назад, «4» – недостаточная амплитуда в одной из фаз движения, «3» – отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения, «2» – недостаточная амплитуда в начале движения и отсутствие фиксации положения в заключительной фазе движения, «1» – амплитуда всего движения менее 135 градусов.

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
1.7	Вертикальное равновесие, на двух ногах в положении на полупальцах с четырьмя перебросками мяча над головой правой и левой рукой	балл	«5» – переброски, сохраняя позу равновесия, плоскость броска, «4» – вспомогательные движения телом, без потери равновесия, «3» – переброски со значительным схождением с места и снижением амплитуды броска, «2» – переброски со значительным схождением с места, снижением амплитуды броска и паузой между перебросками, «1» – переброски со значительным схождением с места, на низких полупальцах нарушение плоскости и высоты броска.
1.8	В стойке на полной стопе одной ноги, другая на «пассе», жонглирование булавами правой и левой рукой. То же упражнение другой рукой.	балл	«5» – 3–4 броска на высоких полупальцах, точное положение звеньев тела, «4» – 3–4 броска на высоких полупальцах с незначительными отклонениями туловища от вертикали, «3» – 3–4 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и незначительными паузами между бросками, «2» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища от вертикали и опусканием бедра свободной ноги, паузами между бросками, «1» – 3 броска на низких полупальцах с отклонением туловища и подскоками.
1.9.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

Уровень специальной физической подготовки определяется по среднему баллу: значения 5,0–4,5 соответствуют высокому уровню, 4,4–4,0 уровню выше среднего, 3,9–3,5 среднему уровню, 3,4–3,0 уровню ниже среднего, 2,9–0,0 низкому уровню.

10 ТИПОВЫЕ ПЛАНЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОДИЧНЫЙ ЦИКЛ

10.1 Типовой план спортивной подготовки на годичный цикл для групп начальной подготовки

Этап начальной подготовки предназначен для детей 6–8 лет (срок реализации 2 года, наполняемость групп до 12 человек). План учитывает мышечную гипотонию, нарушения координации, медицинские противопоказания и эмоциональную уязвимость лиц с синдромом Дауна (СД). Основное внимание уделяется формированию интереса к занятиям, базовых двигательных навыков и социализации.

Годичный цикл составляет 52 недели (сентябрь–август), 10–20 % объема отводится на самостоятельную подготовку по индивидуальным планам. Объем нагрузки: первый год обучения 234–312 часов (4,5–6 часов в неделю), второй год 312–416 часов (6–8 часов в неделю).

Соотношение видов подготовки: ОФП 35–45 %, СФП 16–24 %, техническая подготовка 20–25 %, психологическая, тактическая и теоретическая подготовка 10–15 %, соревновательная подготовка и восстановительные мероприятия 10–15 %.

Годичный цикл включает подготовительный период (адаптация), специально-подготовительный период (формирование базовых навыков), соревновательный период (модельные выступления) и переходный период (восстановление). Проводится 2–4 занятия в неделю продолжительностью не более 2 часов с паузами отдыха, применяются игровой и наглядный методы, метод положительного подкрепления. Контрольные нормативы соответствуют нормативам настоящего пособия, для перевода требуется средний балл не ниже 3,0. Безопасность обеспечивается медицинским обследованием, мягким покрытием и контролем состояния занимающихся (цвет кожных покровов, дыхание).

План для первого года обучения (до одного года, адаптационная направленность)

Общий объем нагрузки первого года обучения составляет 234–312 часов, исходный средний балл по нормативам ОФП и СФП 2,5–3,0. Целями являются формирование интереса к занятиям и базовой координации, освоение простых общеразвивающих упражнений.

Таблица 45. Типовой план годичного цикла для групп начальной подготовки (первый год обучения)

Период (мезоцикл)	Месяцы	Объем (ч в неделю)	Соотношение ОФП/СФП (%)	Преимущественная направленность	Основные задачи и средства	Контроль и нормативы
1. Подготовительный (адаптационный) (17 недель)	Сентябрь – декабрь	4,5–5	ОФП: 45, СФП: 16	ОФП, психологическая, теоретическая подготовка	- Ознакомление с залом, стереотипные процедуры начала занятия (приветствие). - ОРУ: ходьба на носках и пятках, простые построения по зрительным маркерам. - Подвижные игры на координацию. - Психологическая подготовка: игровые приемы повышения мотивации. - Теоретическая подготовка: карточки с правилами (5 мин на занятии).	Медицинский осмотр. Нормативы ОФП. Средний балл 2,5–3,0.
2. Специально-подготовительный (13 недель)	Январь – март	5–6	ОФП: 35, СФП: 20	СФП, техническая подготовка	- Элементы без предмета: осанка, шаги, махи руками. - Партер: волны в медленном темпе, «бабочка». - Введение скакалки: прыжки на месте с малой амплитудой. - Подвижные игры: эстафеты с опорой, упражнения в парах.	Ежемесячный контроль. Нормативы СФП. Средний балл 3,0.

Период (мезоцикл)	Месяцы	Объем (ч в неделю)	Соотношение ОФП/СФП (%)	Преимущественная направленность	Основные задачи и средства	Контроль и нормативы
					- Психологическая подготовка: положительное подкрепление (символическое поощрение).	
3. Предсоревновательный (9 недель)	Апрель – май	5–6	ОФП: 35, СФП: 24	Техническая, соревновательная подготовка	- Простые комбинации: шаги и махи, равновесия с опорой. - Модельные тренировки: имитация выступления (без предмета). - Тактическая подготовка: ролевые игры (например, «ты судья»). - Восстановительные мероприятия: массажные мячи, релаксация.	Тестирование. Средний балл не ниже 3,0. Медико-биологический контроль: функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.
4. Соревновательный (9 недель)	Июнь – июль	4,5–5 (снижение объема)	ОФП: 35, СФП: 20	Соревновательная, психологическая подготовка	- Участие в соревнованиях местного уровня (в игровой форме). - Коррекция техники по видеозаписи (простые элементы). - Психологическая подготовка: беседа по итогам выступления. - Многоборье начального уровня: упражнение без предмета и упражнение со скакалкой.	1–2 соревнования.
5. Переходный (восстановительный) (4 недели)	Август	4,5	ОФП: 35, СФП: 16	Восстановление, теоретическая подготовка	- Подвижные игры, прогулки. - Анализ годичного цикла: дневник достижений с фотографиями. - Теоретическая подготовка: обсуждение правил. - Мотивация: поощрение.	Итоговый медицинский осмотр. Средний балл не ниже 3,0 для перевода.

План для второго года обучения (свыше одного года, развивающая направленность)

Общий объем нагрузки второго года обучения составляет 312–416 часов, исходный средний балл 3,0–3,5. Целями являются углубление навыков, введение предметов и социализация занимающихся.

Таблица 46. Типовой план годичного цикла для групп начальной подготовки (второй год обучения)

Период (мезоцикл)	Месяцы	Объем (ч в неделю)	Соотношение ОФП/СФП (%)	Преимущественная направленность	Основные задачи и средства	Контроль и нормативы
1. Подготовительный (13 недель)	Сентябрь – ноябрь	6–7	ОФП: 40, СФП: 18	ОФП, психологическая подготовка	- Повторение освоенного материала: ходьба с преодолением препятствий, ОРУ в парах. - Игровые задания на эмоциональную выразительность и артистизм. - Теоретическая подготовка: обучающие песни об элементах. - Психологическая подготовка: групповые стереотипные процедуры.	Медицинский осмотр. Нормативы ОФП. Средний балл 3,0–3,5.
2. Специально-подготовительный (13 недель)	Декабрь – февраль	7–8	ОФП: 35, СФП: 22	СФП, техническая подготовка	- Партер: «кошка» (растягивание), волны. - Введение обруча и мяча: перекаты, низкие броски. - Комбинации: шаги и равновесия (удержание 3–4 с). - Тактическая подготовка: анализ видеозаписей.	Ежемесячный контроль. Нормативы СФП. Средний балл 3,5.
3. Предсоревновательный (13 недель)	Март – май	7–8	ОФП: 35, СФП: 24	Техническая, соревновательная подготовка	- Упражнения с предметами: жонглирование (2 броска), перебросы (3 раза). - Модельные выступления: упражнение без предмета и упражнение с одним предметом.	Тестирование. Средний балл не ниже 3,5.

Период (мезоцикл)	Месяцы	Объем (ч в неделю)	Соотношение ОФП/СФП (%)	Преимущественная направленность	Основные задачи и средства	Контроль и нормативы
					- Восстановительные мероприятия: дыхательные паузы.	
4. Соревновательный (9 недель)	Июнь – июль	6–7	ОФП: 35, СФП: 20	Соревновательная подготовка	- Соревнования местного уровня (3 упражнения). - Коррекция: положительное подкрепление участия. - Психологическая подготовка: положительные установки.	2–3 соревнования.
5. Переходный (4 недели)	Август	6	ОФП: 40, СФП: 18	Восстановление	- Активный отдых: подвижные игры, беседа по итогам периода. - Анализ: дневник достижений.	Медицинский осмотр. Средний балл не ниже 3,5 для перевода на следующий этап.

10.2 Типовой план спортивной подготовки на годичный цикл для учебно-тренировочных групп (этап спортивной специализации)

План ориентирован на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации): возраст занимающихся 8–12 лет, срок реализации 4–5 лет, наполняемость групп до 5 человек. Общий объем нагрузки составляет 728–936 часов (14–18 часов в неделю для занимающихся свыше трех лет).

Соотношение видов подготовки: ОФП 6–10 %, СФП 18–26 %, техническая подготовка 35–40 %, психологическая и тактическая подготовка 5–10 %, теоретическая и соревновательная подготовка 5–10 %, восстановительные и медико-биологические мероприятия 10–15 %.

Годичный цикл включает подготовительный период (12–16 недель), направленный на развитие базовых качеств с акцентом на ОФП и адаптацию, специально-подготовительный период (12–16 недель) с углубленной СФП и формированием технической базы, предсоревновательный и соревновательный периоды (20–24 недели), обеспечивающие достижение высшего уровня подготовленности и участие в соревнованиях, а также переходный период (4–8 недель), предназначенный для восстановления и анализа результатов.

Нагрузка снижена на 20–30 % относительно нормативов для нормотипичных спортсменок с учетом особенностей лиц с СД: продолжительность занятия не превышает 3 часов, предусматриваются паузы для отдыха, используются зрительные ориентиры и игровой метод. Контрольные нормативы ОФП и СФП соответствуют нормативам настоящего пособия, для перевода требуется средний балл не ниже 3,5. Индивидуализация подготовки обеспечивается еженедельным контролем состояния занимающихся (цвет кожных покровов, дыхание, поведение).

Недельная структура включает 3–5 занятий по 2–3 часа, каждое из которых состоит из подготовительной (10–15 мин), основной (60–90 мин) и заключительной (10 мин) частей, самостоятельная подготовка составляет 10–20 % объема. Адаптация к особенностям лиц с СД предусматривает исключение

сложных акробатических элементов, использование наглядных пособий (зеркала, метки) и пауз для дыхательных упражнений, контроль ведется по журналу педагогических наблюдений и медицинским картам. Профилактика рисков обеспечивается мягким покрытием и исключением критики, при ухудшении состояния занимающейся занятие переносится. Целями подготовки являются формирование интереса, развитие физических качеств и участие в соревнованиях (1–2 раза за период), содержание плана корректируется тренером индивидуально.

Таблица 47. Типовой план годичного цикла для учебно-тренировочных групп

Период (мезоцикл)	Месяцы	Объем (ч в неделю)	Соотношение ОФП/СФП (%)	Преимущественная направленность	Основные задачи и средства	Контроль и нормативы
1. Подготовительный (базовый) (13 недель)	Сентябрь – ноябрь	12–14	ОФП: 10, СФП: 16	ОФП, психологическая, теоретическая подготовка	- Развитие гибкости, силы, координации. - ОРУ, ходьба по ориентирам, построения. - Психологическая подготовка: образное представление успешного выполнения. - Теоретическая подготовка: правила (карточки, 5–10 мин).	Медицинский осмотр. Нормативы ОФП. Средний балл 3,0–3,5.
2. Специально-подготовительный (13 недель, переход к специализации)	Декабрь – февраль	14–16	ОФП: 10, СФП: 24	СФП, техническая, тактическая подготовка	- Партерные элементы (волны, растягивание), равновесия с опорой. - Упражнения без предмета: осанка, шаги, махи. - Тактическая подготовка: ролевые игры на действия в непредвиденных ситуациях. - Психологическая подготовка: дыхательные упражнения. - Введение предметов.	Ежемесячный контроль динамики. Нормативы СФП. Средний балл 3,5–4,0. Участие в модельных тренировках.

3. Предсоревновательный (9 недель, максимальная доля СФП)	**Март – апрель**	**16–18**	**ОФП: 6, СФП: 26**	**Техническая, соревновательная, психологическая подготовка**	**- Жонглирование булавами (3 броска), перебросы мяча (4 раза). - Прыжки и равновесия с предметом. - Репетиции выступлений в условиях, приближенных к соревновательным. - Анализ ошибок по видеозаписи. - Массаж, релаксация.**	**Тестирование по нормативам. Средний балл не ниже 4,0. Медико-биологический контроль.**
4. Соревновательный (13 недель, поддержание спортивной формы)	Май – июль	14–16 (со снижением в соревновательные недели)	ОФП: 6, СФП: 18	Соревновательная, техническая, тактическая подготовка	- Региональные и всероссийские соревнования. - Коррекция по видеозаписи. - Положительные установки, беседа по итогам выступлений. - Совершенствование выразительности и соединений элементов. - Многоборье: 4–5 видов.	Итоговые нормативы по обязательной программе. Участие в 3–5 соревнованиях.
5. Переходный (восстановительный) (4 недели, снижение нагрузки)	Август (переход к новому циклу)	12–14	ОФП: 10, СФП: 18	Восстановление, теоретическая, психологическая подготовка	- Активный отдых: ОРУ малой интенсивности, подвижные игры, прогулки. - Анализ годичного цикла: дневник достижений, фото- и видеоматериалы. - Теоретическая подготовка: обсуждение правил, мотивационные беседы. - Психологическая подготовка: поддержание эмоционального благополучия, поощрение. - Медицинский контроль: ежеквартальный осмотр.	Итоговый анализ (средний балл не ниже 3,5 для перевода). Восстановительные мероприятия (10–20 % объема отводится на самостоятельную работу).

10.3 Типовой план спортивной подготовки на годичный цикл для групп совершенствования спортивного мастерства

Этап предназначен для спортсменок в возрасте от 12 лет (срок реализации не ограничивается, наполняемость групп до 2 человек, спортивная квалификация не ниже кандидата в мастера спорта).

План учитывает особенности лиц с синдромом Дауна (СД): мышечную гипотонию, нестабильность суставов, нарушения координации. Основное внимание уделяется стабильности исполнения, выразительности, соревновательной надежности, участию во всероссийских соревнованиях и сохранению здоровья.

Годичный цикл составляет 52 недели (сентябрь–август), 10–20 % объема отводится на самостоятельную подготовку по индивидуальным планам, в том числе в период пребывания в составе сборных команд. Объем нагрузки: 1040–1248 часов (20–24 часа в неделю).

Соотношение видов подготовки: ОФП 2–4 %, СФП 10–16 %, техническая подготовка 40–50 %, психологическая, тактическая и теоретическая подготовка 10–15 %, соревновательная подготовка и восстановительные мероприятия 20–30 %.

Годичный цикл включает подготовительный (формирование базовой формы), специально-подготовительный (специализация), предсоревновательный (подведение к пику формы), соревновательный (выступления) и переходный (восстановление) периоды. Проводится 4–6 занятий в неделю продолжительностью не более 4 часов с паузами отдыха, применяются видеоанализ, индивидуальное построение комбинаций и психологическое сопровождение. Для перевода требуется средний балл по контрольным нормативам настоящего пособия не ниже 4,0. Безопасность обеспечивается ежемесячным медицинским контролем, адаптацией нагрузки и исключением элементов с повышенным риском травматизма.

При реализации плана используются индивидуальные планы с учетом медицинских данных и анализ ошибок по видеозаписи, на одного тренера приходится одна или две спортсменки. Ведется документация, включающая журнал, медицинские карты и отчеты об участии в соревнованиях. Профилактика рисков обеспечивается ежемесячным медицинским контролем и страхованием.

План для первого года на этапе (переход от этапа спортивной специализации, средний балл не ниже 4,0)

Общий объем нагрузки составляет 1040–1248 часов. Целями являются повышение стабильности исполнения, освоение сложных комбинаций и подготовка к всероссийским соревнованиям.

Таблица 48. Типовой план годичного цикла для групп совершенствования спортивного мастерства (первый год на этапе)

Период (мезоцикл)	Месяцы	Объем (ч в неделю)	Соотношение ОФП/СФП (%)	Преимущественная направленность	Основные задачи и средства	Контроль и нормативы
1. Подготовительный (формирование базовой формы) (13 недель)	Сентябрь – ноябрь	20–22	ОФП: 4, СФП: 12	ОФП, теоретическая, психологическая подготовка	- Восстановление базовой подготовленности: ОРУ с амортизаторами, упражнения на растягивание (мост с захватом). - Теоретическая подготовка: анализ правил соревнований (лекции 10–15 мин). - Психологическая подготовка: идеомоторная тренировка, снижение тревожности. - Самостоятельная подготовка: дыхательные упражнения в домашних условиях.	Медицинский осмотр. Нормативы ОФП. Средний балл 4,0.
2. Специально-подготовительный (13 недель)	Декабрь – февраль	22–24	ОФП: 3, СФП: 14	СФП, техническая, тактическая подготовка	- Совершенствование элементов: равновесия с амплитудой более 180° (фиксация 8 с), перевороты с предметом. - Техническая подготовка: соединения трудностей тела (DB) с работой предметом (прыжки с бросками). - Тактическая подготовка: моделирование соревновательных ситуаций, анализ ошибок по видеозаписи.	Ежемесячный контроль. Нормативы СФП. Средний балл 4,0–4,5.

Период (мезоцикл)	Месяцы	Объем (ч в неделю)	Соотношение ОФП/СФП (%)	Преимущественная направленность	Основные задачи и средства	Контроль и нормативы
					- Элементы мастерства: жонглирование булавами (5 бросков).	
3. Предсоревновательный (9 недель)	Март – апрель	22–24	ОФП: 2, СФП: 16	Техническая, соревновательная подготовка	- Полные комбинации: многоборье (5 видов), соединения элементов. - Соревновательная подготовка: модельные выступления под музыку, моделирование судейства. - Психологическая подготовка: положительные установки, анализ выступлений. - Восстановительные мероприятия: массаж, релаксация после нагрузки.	Тестирование. Средний балл не ниже 4,5. Медико-биологический контроль: ЭКГ.
4. Соревновательный (13 недель)	Май – июль	20–22 (со снижением в соревновательные недели)	ОФП: 2, СФП: 12	Соревновательная, тактическая подготовка	- Участие во всероссийских и региональных соревнованиях (финалы в отдельных видах). - Коррекция: анализ выступлений (видеозапись, критерии виртуозности). - Тактическая подготовка: адаптация к условиям (музыкальное сопровождение, ковер). - Многоборье: полная программа по правилам соревнований.	4–6 соревнований.
5. Переходный (восстановительный) (4 недели)	Август	20	ОФП: 4, СФП: 10	Восстановление, теоретическая подготовка	- Активный отдых: облегченные комбинации, подвижные игры. - Анализ годичного цикла: дневник, фото- и видеоматериалы. - Теоретическая подготовка: антидопинговые правила, правила соревнований. - Самостоятельная подготовка: упражнения в домашних условиях.	Итоговый медицинский осмотр. Средний балл не ниже 4,0 для продолжения подготовки на этапе.

План для последующих лет на этапе (стабилизация высокого уровня подготовленности, средний балл не ниже 4,5)

Общий объем нагрузки составляет 1040–1248 часов. Целями являются достижение высоких спортивных результатов, включение в состав сборных команд и совершенствование навыков.

Таблица 49. Типовой план годичного цикла для групп совершенствования спортивного мастерства (последующие годы)

Период (мезоцикл)	Месяцы	Объем (ч в неделю)	Соотношение ОФП/СФП (%)	Преимущественная направленность	Основные задачи и средства	Контроль и нормативы
1. Подготовительный (13 недель)	Сентябрь – ноябрь	20–22	ОФП: 3, СФП: 12	ОФП, психологическая, теоретическая подготовка	- Восстановление базовой подготовленности: упражнения на растягивание, равновесия с предметами. - Теоретическая подготовка: углубленный анализ правил соревнований (20 мин на занятии). - Психологическая подготовка: формирование уверенности, приемы релаксации. - Самостоятельная подготовка: анализ видеозаписей предыдущих выступлений.	Медицинский осмотр. Нормативы ОФП. Средний балл 4,5.
2. Специально-подготовительный (13 недель)	Декабрь – февраль	22–24	ОФП: 2, СФП: 14	СФП, техническая подготовка	- Сложные элементы: вращения на 360° и более, комбинации с элементами мастерства (5 элементов). - Техническая подготовка: полные упражнения (скакалка, обруч, мяч). - Тактическая подготовка: моделирование непредвиденных ситуаций (потеря предмета). - Углубленная подготовка: жонглирование (6–7 бросков).	Контроль. Нормативы СФП. Средний балл не ниже 4,5.

Период (мезоцикл)	Месяцы	Объем (ч в неделю)	Соотношение ОФП/СФП (%)	Преимущественная направленность	Основные задачи и средства	Контроль и нормативы
3. Предсоревновательный (13 недель)	Март – май	22–24	ОФП: 2, СФП: 16	Техническая, соревновательная подготовка	- Интеграция: многоборье с элементами виртуозности, соединения под музыку. - Соревновательная подготовка: полные прогоны, моделирование финалов. - Психологическая подготовка: управление стрессом (дыхательные упражнения). - Восстановительные мероприятия: физиотерапия.	Тестирование. Средний балл 4,5–5,0.
4. Соревновательный (9 недель)	Июнь – июль	20–22	ОФП: 2, СФП: 12	Соревновательная подготовка	- Участие в национальных и международных (DSIGO) соревнованиях. - Коррекция: дистанционный анализ выступлений с тренером. - Тактическая подготовка: адаптация к условиям (ковер, музыкальное сопровождение). - Полная программа: 5 видов и финалы.	6–8 соревнований.
5. Переходный (4 недели)	Август	20	ОФП: 3, СФП: 10	Восстановление, теоретическая подготовка	- Активный отдых: облегченные элементы, командные игры. - Анализ: планирование следующего годичного цикла. - Теоретическая подготовка: семинары по сохранению здоровья. - Самостоятельная подготовка: индивидуальные задания.	Медицинский осмотр. Средний балл не ниже 4,5 для перевода на этап высшего спортивного мастерства.

10.4 Типовой план спортивной подготовки на годичный цикл для групп высшего спортивного мастерства

Этап предназначен для спортсменок в возрасте от 14 лет (срок реализации не ограничивается, индивидуальная подготовка, спортивная квалификация не ниже мастера спорта России, включение в состав сборных команд субъектов Российской Федерации). План учитывает особенности лиц с синдромом Дауна (СД), в том числе мышечную гипотонию и нестабильность суставов, приоритетами являются стабильность высоких результатов, участие в международных соревнованиях и сохранение здоровья. Адаптация обеспечивается индивидуальными планами, ежемесячным медицинским контролем, исключением элементов с повышенным риском травматизма.

Годичный цикл составляет 52 недели (сентябрь–август) и предусматривает непрерывность подготовки (10–20 % объема отводится на самостоятельную подготовку, в том числе в составе сборных команд). Объем нагрузки составляет 1248–1664 часа (24–32 часа в неделю).

Соотношение видов подготовки: ОФП 1–2 %, СФП 10–16 %, техническая подготовка 40–50 %, психологическая, тактическая и теоретическая подготовка 15–20 %, соревновательная подготовка и восстановительные мероприятия 20–30 %.

Годичный цикл включает подготовительный (поддержание спортивной формы), специально-подготовительный (специализация), предсоревновательный (подведение к пику формы), соревновательный (выступления на всероссийском и международном уровне) и переходный (восстановление) периоды. Проводится 5–7 занятий в неделю продолжительностью не более 4 часов с паузами отдыха, применяются видеоанализ, моделирование соревновательных условий и психологическое сопровождение. Средний балл по контрольным нормативам должен составлять не ниже 4,5. Безопасность обеспечивается

еженедельным медицинским контролем, страхованием и адаптацией нагрузки к медицинским показаниям.

При реализации плана используются полностью индивидуальные планы с учетом медицинских данных (атлантоаксиальная нестабильность, состояние сердечно-сосудистой системы), акцент делается на выразительности и стабильности исполнения. Работа строится в индивидуальном формате (один тренер на одну спортсменку). Ведется документация, включающая журнал, медицинские карты и отчеты для сборных команд. Профилактика рисков обеспечивается еженедельным медицинским и антидопинговым контролем, подготовка ориентирована на международные стандарты.

План для первого года на этапе (переход к уровню высшего спортивного мастерства, средний балл не ниже 4,5)

Общий объем нагрузки составляет 1248–1664 часа. Целями являются стабилизация результатов, подготовка к международным соревнованиям (DSIGO) и включение в состав национальной сборной команды.

Таблица 50. Типовой план годичного цикла для групп высшего спортивного мастерства (первый год на этапе)

Период (мезоцикл)	Месяцы	Объем (ч в неделю)	Соотношение ОФП/СФП (%)	Преимущественная направленность	Основные задачи и средства	Контроль и нормативы
1. Подготовительный (поддержание спортивной формы) (13 недель)	Сентябрь – ноябрь	24–26	ОФП: 2, СФП: 12	ОФП, теоретическая, психологическая подготовка	- Восстановление базовой подготовленности: упражнения на растягивание (мосты), равновесия с предметами. - Теоретическая подготовка: антидопинговые правила, правила соревнований (15–20 мин на занятии). - Психологическая подготовка: приемы релаксации, идеомоторная тренировка. - Самостоятельная подготовка: комбинации в домашних условиях.	Медицинский осмотр. Нормативы ОФП. Средний балл 4,5.
2. Специально-подготовительный (13 недель)	Декабрь – февраль	26–28	ОФП: 1, СФП: 14	СФП, техническая, тактическая подготовка	- Сложные комбинации: вращения на 360° и более, элементы мастерства (5 элементов). - Техническая подготовка: полные упражнения (булавы, лента, амплитуда более 180°). - Тактическая подготовка: моделирование условий международных соревнований (ковер 13 × 13 м). - Углубленная подготовка: жонглирование (7–8 бросков), комбинации танцевальных	Ежемесячный контроль. Нормативы СФП. Средний балл не ниже 4,5.

Период (мезоцикл)	Месяцы	Объем (ч в неделю)	Соотношение ОФП/СФП (%)	Преимущественная направленность	Основные задачи и средства	Контроль и нормативы
					шагов (DS) продолжительностью не менее 8 с.	
3. Предсоревновательный (13 недель)	Март – май	28–30	ОФП: 1, СФП: 16	Техническая, соревновательная подготовка	- Интеграция: многоборье с элементами виртуозности, соединения под музыку (полная программа). - Соревновательная подготовка: прогоны финальных выступлений, моделирование судейства (бригады D и E). - Психологическая подготовка: управление стрессом (дыхательные упражнения, анализ выступлений). - Восстановительные мероприятия: физиотерапия, массаж.	Тестирование. Средний балл 4,5–5,0. Медико-биологический контроль: углубленное медицинское обследование.
4. Соревновательный (9 недель)	**Июнь – июль**	**24–26 (со снижением в соревновательные недели)**	**ОФП: 1, СФП: 12**	**Соревновательная, тактическая подготовка**	**- Участие во всероссийских и международных (DSIGO) соревнованиях, финалах. - Коррекция: дистанционный анализ выступлений с тренером (критерии виртуозности). - Тактическая подготовка: адаптация к изменению условий (музыкальное сопровождение, освещение). - Полная программа: 5 видов и многоборье.**	**6–8 соревнований.**
5. Переходный (восстановительный) (4 недели)	Август	24	ОФП: 2, СФП: 10	Восстановление, теоретическая подготовка	- Активный отдых: облегченные элементы, групповые занятия. - Анализ годичного цикла: планирование, видеоархив. - Теоретическая подготовка: семинары по сохранению здоровья и антидопинговым правилам.	Итоговый медицинский осмотр. Средний балл не ниже 4,5 для продолжения подготовки на этапе.

Период (мезо-цикл)	Месяцы	Объем (ч в не-делю)	Соотноше-ние ОФП/СФП (%)	Преимуществен-ная направлен-ность	Основные задачи и средства	Контроль и нор-мативы
					- Самостоятельная подготовка: индивиду-альные задания.	

План для последующих лет на этапе (стабилизация высших результатов, средний балл 5,0)

Общий объем нагрузки составляет 1248–1664 часа. Целями являются достижение стабильно высоких результатов, участие в международных соревнованиях и поддержание мотивации.

Таблица 51. Типовой план годичного цикла для групп высшего спортивного мастерства (последующие годы)

Период (мезоцикл)	Месяцы	Объем (ч в неделю)	Соотношение ОФП/СФП (%)	Преимущественная направленность	Основные задачи и средства	Контроль и нормативы
1. Подготовительный (9 недель)	Сентябрь – октябрь	24–26	ОФП: 1, СФП: 12	ОФП, психологическая, теоретическая подготовка	- Поддержание спортивной формы: упражнения на растягивание, равновесия с элементами мастерства. - Теоретическая подготовка: углубленный анализ изменений в правилах соревнований (20 мин на занятии). - Психологическая подготовка: формирование психической устойчивости. - Самостоятельная подготовка: самоанализ по видеозаписи.	Медицинский осмотр. Нормативы ОФП. Средний балл 5,0.
2. Специально-подготовительный (13 недель)	Ноябрь – январь	28–30	ОФП: 1, СФП: 14	СФП, техническая подготовка	- Сложные элементы: вращения, комбинации с булавами и лентой. - Техническая подготовка: полное многоборье (5 видов, элементы виртуозности). - Тактическая подготовка: моделирование условий соревнований DSIGO. - Углубленная подготовка: жонглирование (8 бросков и	Контроль. Нормативы СФП. Средний балл 5,0.

Период (мезоцикл)	Месяцы	Объем (ч в неделю)	Соотношение ОФП/СФП (%)	Преимущественная направленность	Основные задачи и средства	Контроль и нормативы
					более), комбинации танцевальных шагов (DS) продолжительностью не менее 8 с.	
3. Предсоревновательный (13 недель)	Февраль – апрель	30–32	ОФП: 1, СФП: 16	Техническая, соревновательная подготовка	- Интеграция: программы с акцентом на выразительность, соединения элементов в соответствии с музыкальными акцентами. - Соревновательная подготовка: полные прогоны, моделирование международных финалов. - Психологическая подготовка: управление стрессом. - Восстановительные мероприятия: индивидуальная физиотерапия.	Тестирование. Средний балл 5,0.
4. Соревновательный (13 недель)	Май – июль	26–28	ОФП: 1, СФП: 12	Соревновательная подготовка	- Участие в основных соревнованиях (всероссийских, чемпионатах DSIGO). - Коррекция: анализ выступлений. - Тактическая подготовка: адаптация к изменению условий. - Полная программа: многоборье и отдельные виды.	8 соревнований.
5. Переходный (4 недели)	Август	24	ОФП: 2, СФП: 10	Восстановление, теоретическая подготовка	- Активный отдых: облегченные занятия, наставничество. - Анализ: перспективное планирование. - Теоретическая подготовка: изменения в правилах соревнований.	Медицинский осмотр. Средний балл 5,0 для продолжения подготовки на этапе.

Период (мезоцикл)	Месяцы	Объем (ч в неделю)	Соотношение ОФП/СФП (%)	Преимущественная направленность	Основные задачи и средства	Контроль и нормативы
					- Самостоятельная подготовка: индивидуальные задания.	

11 ТРЕБОВАНИЯ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОБУЧЕНИИ

Обеспечение безопасности при обучении художественной гимнастике лиц с синдромом Дауна (СД) является приоритетной задачей с учетом специфических физиологических и психоэмоциональных особенностей данной категории занимающихся. Синдром Дауна часто сопровождается мышечной гипотонией, нестабильностью суставов, патологией сердечно-сосудистой системы и когнитивными нарушениями, что повышает риск травм и переутомления. Раздел основан на правилах SU-DS и DSIGO (редакция ноября 2023 г.), Правилах соревнований FIG (2025–2028 гг.), документах Всероссийской федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями и международных рекомендациях по адаптивному спорту. Раздел дополняет подраздел «Медицинские противопоказания и меры безопасности».

11.1 Общие требования безопасности

Физическая активность оказывает положительное влияние на координацию, мышечный тонус, социализацию и эмоциональное благополучие лиц с СД. Однако при несоблюдении мер безопасности она может привести к травмам (в том числе шейного отдела позвоночника) или к усугублению имеющихся заболеваний. Все занятия проводятся под руководством квалифицированного тренера, имеющего опыт работы с инклюзивными группами, при соотношении не менее одного взрослого на 3–4 занимающихся. Продолжительность занятия на начальном этапе составляет не более 45–60 минут с обязательными паузами отдыха.

11.2 Медицинский скрининг и противопоказания

До начала обучения обязательно комплексное медицинское обследование, направленное прежде всего на выявление атлантоаксиальной нестабильности, представляющей основной риск для лиц с СД.

Обязательные обследования включают медицинский осмотр педиатром (терапевтом), кардиологом, ортопедом и неврологом, рентгенографию шейного отдела позвоночника в двух проекциях, ЭКГ и эхокардиографию для выявления пороков сердца, обследование зрения и слуха, оценку эпилептического статуса, а также психологическое обследование для выявления поведенческих расстройств. Рентгенография проводится для исключения атлантоаксиальной нестабильности (нестабильности позвонков C1–C2), при подтверждении которой занятия противопоказаны. По результатам обследования выдается заключение о допуске к занятиям, обновляемое ежеквартально.

К абсолютным противопоказаниям, при которых занятия запрещены, относятся атлантоаксиальная нестабильность, декомпенсированные пороки сердца и тахиаритмии, неконтролируемая эпилепсия с частыми приступами, тяжелые нарушения зрения и слуха, не компенсированные средствами коррекции, онкологические заболевания в активной фазе, инфекционные заболевания в остром периоде, а также любые состояния, обусловливающие непереносимость физической нагрузки.

Относительными противопоказаниями, при которых занятия возможны в адаптированной форме, являются пороки сердца умеренной степени (при наличии допуска кардиолога), выраженная мышечная гипотония или мышечная слабость (требуются снижение нагрузки и использование опор), поведенческие расстройства (при наличии ассистента и после предварительной подготовки). При временных состояниях, таких как острые респираторные заболевания или утомление, занятия переносятся.

Тренер обеспечивает хранение индивидуальных медицинских карт и письменного согласия родителей (законных представителей).

11.3 Организационные меры безопасности

Пространство и оборудование адаптируются для минимизации рисков с учетом нарушений координации и равновесия занимающихся. Для профилактики травм при падении используется мягкое покрытие (маты, татами толщиной не менее 5 см), в зале не допускаются острые углы и скользкие поверхности, удаляются посторонние предметы. Для пространственной ориентировки применяются зрительные ориентиры (цветные метки, линии). Площадь зала для групповых занятий должна составлять не менее 10 × 10 м, необходимо наличие зоны отдыха.

Используются облегченные предметы (обруч диаметром около 70 см, мяч массой не более 0,5 кг, укороченная скакалка), нескользящие обручи и тканевые ленты, тяжелые отягощения исключаются. Для постепенного усложнения упражнений применяются балансировочные подушки и амортизаторы. Исправность оборудования проверяется перед каждым занятием.

Структура занятия предусматривает постепенное усложнение упражнений от простого к сложному с многократным повторением. На начальном этапе и при наличии медицинских ограничений исключаются элементы с нагрузкой на шейный отдел позвоночника (кувырки, перекаты через голову). Прыжки выполняются с малой амплитудой на мягком покрытии. Работа в парах и группах допускается только при устойчивом сохранении равновесия занимающимися.

11.4 Мониторинг и поведенческие меры

В ходе занятия осуществляется постоянный контроль состояния занимающихся для предупреждения переутомления и травм.

Контроль физического состояния осуществляется путем наблюдения за цветом кожных покровов (побледнение, покраснение), дыханием (учащение) и поведением (плаксивость, вялость) занимающихся. При наличии возможности проводится пульсометрия, каждые 10–15 минут предусматриваются паузы для

питья и отдыха. При жалобах на боль или головокружение занятие немедленно прекращается и обеспечивается консультация врача.

Поведенческие меры безопасности включают спокойные инструкции без жестких команд с использованием зрительных подсказок, создание ситуации успеха за счет поощрения минимальных достижений и предупреждения переживания неудачи, присутствие ассистента для помощи в сохранении равновесия и поддержания мотивации. Продолжительность непрерывной групповой работы не превышает 45 минут, после чего проводится перерыв с игровыми заданиями.

Эмоциональная безопасность обеспечивается доброжелательной обстановкой, исключением критики и положительной обратной связью, стереотипными процедурами начала и окончания занятия. С учетом склонности занимающихся к перевозбуждению поддерживается спокойный ритм занятия, используются дыхательные упражнения.

11.5 Документация и ответственность

Документация включает ежедневно ведущийся журнал посещаемости, педагогических наблюдений и происшествий, индивидуальные планы с учетом медицинских данных, а также согласие родителей (законных представителей) на участие в занятиях и обработку персональных данных.

Тренер должен иметь подготовку в области адаптивного спорта и методики работы с лицами с СД. Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечивает страхование и медицинское сопровождение занимающихся. При происшествии оказывается неотложная помощь и информируется федерация.

Требования рекомендуется ежегодно актуализировать с учетом рекомендаций Всероссийской федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями.

12 МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ТРЕНЕРОВ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ ПО МЕЖДУНАРОДНЫМ ПРАВИЛАМ DSIGO

DSIGO (Down Syndrome International Gymnastics Organisation) является международной организацией, деятельность которой направлена на развитие гимнастики среди лиц с синдромом Дауна. Настоящее руководство предназначено для обеспечения точного понимания и применения тренерами правил соревнований и подготовки гимнасток к выступлениям в соответствии с действующими требованиями.

12.1 Общие положения

Соревнования проводятся среди гимнасток с синдромом Дауна. На международных соревнованиях гимнастки с полной (простой) трисомией и с мозаичной формой трисомии соревнуются раздельно (форма подтверждается справкой о кариотипе, выданной медико-генетическим центром). Участницы международных соревнований под эгидой SU-DS (Sports Union for athletes with Down Syndrome, Спортивный союз спортсменов с синдромом Дауна) и DSIGO должны быть зарегистрированы в системе SU-DS с присвоением соответствующего номера.

Гимнастки подразделяются на две возрастные категории: юниорки (10–16 лет) и сеньорки (17 лет и старше), возраст определяется по году рождения без учета дня и месяца рождения. Соревнования проводятся в личной форме. Программа соревнований для юниорок включает 4 вида по выбору из пяти (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента), для сеньорок все 5 видов. Максимальная оценка за упражнение составляет 20,00 балла у сеньорок и 17,70 балла у юниорок.

12.2 Правила и требования для юниорок

В упражнение юниорок включаются 6 трудностей тела (Body Difficulty, DB): 2 прыжка, 2 равновесия и 2 вращения. Не более трех трудностей выбираются из таблицы A (стоимостью 0,2–0,6 балла), причем допускается выбор как из разных групп (равновесия, прыжки, вращения), так и из одной группы, остальные трудности (не менее трех) выбираются из таблицы B (стоимостью 0,1 балла). В сумме по обеим таблицам должно быть 2 прыжка, 2 равновесия и 2 вращения, все трудности тела выполняются в сочетании с работой предметом.

Упражнение включает 12 элементов работы с предметом (Apparatus Handling), выбираемых из таблицы C, стоимость каждого элемента составляет 0,2 балла, допускается не более трех повторений одного элемента. Для получения оценки каждый элемент работы с предметом должен выполняться в сочетании с трудностью тела, во время комбинации танцевальных шагов (Dance Steps, DS) или в сочетании с движениями тела. Из общей стоимости 1,2 балла приходится на элементы, выполняемые во время трудностей тела (шесть DB), 0,6 балла на элементы во время комбинаций танцевальных шагов (три DS) и 0,6 балла на элементы, выполняемые по выбору гимнастки в сочетании с трудностью тела, во время комбинации танцевальных шагов или в сочетании с движениями тела.

В упражнение включаются 3 комбинации танцевальных шагов (DS), каждая из которых состоит не менее чем из 6–8 шагов, отражающих характер музыки и хореографии, и оценивается в 0,6 балла. Оценка не присуждается, если комбинация выполнена со статичным предметом, частичная оценка не предусмотрена.

В упражнение может быть включено не более трех различных элементов мастерства (M) из таблицы D, минимальное количество не установлено, и включение мастерства не является обязательным. Стоимость каждого элемента составляет 0,4 балла. Оценка присуждается только при выполнении

элементов в соответствии со стандартами исполнения и амплитуды FIG, частичная оценка не предусмотрена.

12.3 Правила и требования для сеньорок

В упражнение сеньорок включаются 6 трудностей тела (DB): 2 прыжка, 2 равновесия и 2 вращения, которые выбираются только из таблиц A (стоимостью 0,2–0,6 балла) и выполняются в сочетании с работой предметом.

Требования к работе с предметом совпадают с требованиями для юниорок: упражнение включает 12 элементов из таблицы C стоимостью 0,2 балла каждый, допускается не более трех повторений одного элемента. Каждый элемент выполняется в сочетании с трудностью тела, во время комбинации танцевальных шагов или в сочетании с движениями тела, 1,2 балла приходится на элементы во время трудностей тела (шесть DB), 0,6 балла на элементы во время комбинаций танцевальных шагов (три DS) и 0,6 балла на элементы, выполняемые по выбору гимнастки.

Упражнение включает 3 комбинации танцевальных шагов стоимостью 0,6 балла каждая, каждая комбинация состоит не менее чем из 6–8 шагов, отражающих характер музыки и хореографии. Оценка не присуждается, если комбинация выполнена со статичным предметом, частичная оценка не предусмотрена.

В упражнение может быть включено не более пяти различных элементов мастерства из таблицы D стоимостью 0,4 балла каждый, их включение не является обязательным, минимальное количество не установлено. Оценка присуждается только при выполнении элементов в соответствии со стандартами исполнения и амплитуды FIG, частичная оценка не предусмотрена.

12.4 Музыкальное сопровождение

Музыка должна соответствовать возрасту, стилю и уровню подготовленности гимнастки, продолжительность упражнения составляет от 1 мин 15 с до

1 мин 30 с. В соответствии с Правилами соревнований FIG 2025–2028 гг. музыка со словами допускается не более чем в двух индивидуальных упражнениях, а ее использование должно соответствовать этическим нормам. Даже при разрешенном использовании музыки со словами запрещается музыка с ненормативной лексикой, темами насилия, дискриминации и иным неэтичным содержанием. Судьи обязаны сообщать о таких нарушениях, за использование подобной музыки может быть применена сбавка 0,50 балла как за музыку, не соответствующую правилам.

Музыкальное сопровождение должно обладать единством на протяжении всего упражнения (механическое соединение фрагментов без художественной связи не допускается), соответствовать характеру программы и стилю исполнения, иметь вступление, развитие и завершение, а также четкую ритмическую структуру (темп, акценты, музыкальные фразы). Не допускаются использование музыки со словами более чем в двух упражнениях, резкие перепады громкости, шумы и эффекты, затрудняющие восприятие, некачественный монтаж и обрывы фонограммы.

Правила спорта ЛИН и DSIGO в части музыкального сопровождения следуют правилам FIG, поэтому гимнастки, участвующие в соревнованиях спорта ЛИН и DSIGO, могут использовать музыку со словами в пределах, установленных FIG.

12.5 Предметы

Предметы подбираются не только в соответствии с нормами FIG, но и с учетом требований безопасности, удобства контроля и задач развития двигательных навыков.

Таблица 52. Технические характеристики предметов (адаптированные рекомендации)

Предмет	Рекомендуемые параметры
Скакалка	Длина укороченная, в соответствии с ростом гимнастки

Предмет	Рекомендуемые параметры
Мяч	Диаметр 14–18,5 см, допускается меньший диаметр при сохранении пропорциональности по отношению к росту гимнастки
Обруч	Диаметр 70–75 см (меньше нормы FIG, в соответствии с ростом гимнастки) Облегченный пластик, обмотка для лучшего сцепления
Булавы	Длина 35–41 см
Лента	Палочка 40–60 см в соответствии с ростом гимнастки Длина ленты: 3 м (для детей и в адаптивных программах), в остальных случаях 4–5 м

12.6 Виртуозность

Виртуозность представляет собой высший уровень мастерства исполнения, проявляющийся в технической чистоте, художественной выразительности, точной координации движений тела и предмета, плавности, амплитуде и уверенности исполнения каждого движения, а также в тесной связи с музыкой.

Таблица 53. Оценка виртуозности

Категория	Панель оценки	Максимум
Виртуозность	Бригада D (D2)	**+0,2 балла**

Оценка присуждается по решению судей только в случае, если исполнение всей композиции одновременно соответствует всем критериям, частичная оценка не присуждается.

Критерии присуждения виртуозности

В соответствии с правилами спорта ЛИН, DSIGO и FIG оценка за виртуозность может быть присуждена, если гимнастка демонстрирует шесть качеств исполнения. Первым из них является чистота исполнения: отсутствие (или минимальное количество) технических ошибок в движениях тела и работе предметом, четкие линии тела, оттянутые стопы, устойчивые равновесия и приземления. Второе качество составляет амплитуда, проявляющаяся в высоких и легких прыжках, широких махах и вращениях, высоких бросках и выразительных перекатах предмета. Третьим качеством является сложная и точная работа предметом, включающая нестандартные ловли, синхронные вращения, работу без зрительного контроля, точное и бесшумное выполнение. Четвертое

качество связано со сложными комбинациями танцевальных шагов, которые должны быть разнообразными, музыкальными, выполняться без остановок и с использованием различных уровней, темпов и направлений.

Пятое качество заключается в тесной связи хореографии с музыкой: движения и образы соответствуют музыке, механическое исполнение отсутствует, гимнастка подчеркивает музыкальные акценты, нюансы и кульминации. Шестым качеством являются целостность и артистизм: композиция воспринимается как единый художественный образ, гимнастка исполняет упражнение уверенно и эмоционально, владеет мимикой.

Таблица 54. Основания для отказа в присуждении оценки за виртуозность

Причина	Пояснение
Наличие технических ошибок	В том числе незначительных
Не выражен характер музыки	Отсутствие выразительности и мимики
Механическое выполнение элементов	Отсутствие хореографической идеи
Недостаточная амплитуда	Низкие прыжки и броски
Второстепенная роль предмета	Недостаточный контроль, неуверенные ловли

12.7 Судейский лист бригады D (спорт ЛИН, DSIGO): порядок заполнения

В заголовочной части судейского листа указываются фамилия, имя, отчество гимнастки, страна, регион и клуб, категория (юниорка или сеньорка), вид (скакалка, мяч, обруч, булавы, лента), дата, наименование соревнования и раунд. Бригада D (трудность) фиксирует в листе заявленные и выполненные элементы.

Таблица 55. Структура судейского листа бригады D

Раздел	Содержание записи	Количество элементов
D1	Трудности тела (Body Difficulties)	6 элементов
	Танцевальные комбинации (Dance Steps)	3 комбинации танцевальных шагов (КТШ)
D2	Работа с предметом (Handling)	12 работ с предметом
	Мастерство (Mastery)	до 5 (сеньорки), до 3 (юниорки)
	Виртуозность (Virtuosity)	0,2 (по решению судей)

Трудности тела (DB) записываются судьей D1 в формате «символ (из таблицы) и стоимость (0,1–0,6)», например «Жете 0,6», «Вращение кольцо 0,4», рядом указывается работа предметом (например, «+ ловля под ногой»). При выполнении элемента с нарушением требований FIG к амплитуде и исполнению его стоимость снижается до 0,1 или элемент не засчитывается. Комбинации танцевальных шагов (DS) также фиксируются судьей D1 и обозначаются как «DS № 1», «DS № 2» и т. д. с указанием стиля (например, «испанский стиль с лентой»), при отсутствии активной работы предметом комбинация не засчитывается.

Судья D2 отмечает элементы работы с предметом из таблицы C (спирали, броски, перекаты и т. д.), записывая каждый элемент в формате «лента № 1, спираль 0,2». Для элементов мастерства указываются название и критерий выполнения (например, «ловля без помощи рук», «бросок из-под ноги с вращением»), элемент засчитывается только при полном соответствии требованиям FIG к амплитуде и исполнению. Оценка за виртуозность присуждается судьей D2 при отсутствии ошибок, высоком уровне выразительности исполнения, наличии амплитуды и сложности во всех компонентах, в этом случае в строке «Virtuosity» выставляется +0,2 балла. Судейский лист подписывается тренером и судьей бригады D.

Тренерам рекомендуется сохранять копии поданных судейских листов, перед подачей проверять наличие 6 трудностей тела, 3 комбинаций танцевальных шагов, 12 элементов работы с предметом и не более 3 (у юниорок) или 5 (у сеньорок) элементов мастерства, а также анализировать видеозаписи исполнения, сверяя их с заявленным содержанием упражнения.

12.8 Критерии оценки бригады Е по правилам спорта ЛИН и DSIGO

1. Техника движений тела (максимум 2,0 балла)

Оценивается чистота выполнения движений тела: положение рук и ног, выворотность, вытянутость, координация, сохранение формы, отсутствие небрежности. Отличная техника оценивается в 2,0 балла, при незначительных ошибках (приподнятые плечи, согнутое колено, неоттянутая стопа) применяется сбавка от 0,1 до 0,3 балла, при явных отклонениях (выход из позиции, потеря равновесия) сбавка составляет 0,5 балла и более. Так, если гимнастка выполнила вращение с согнутым коленом и поднятыми плечами, применяется сбавка 0,3 балла.

2. Амплитуда исполнения (максимум 2,0 балла)

Оценивается амплитуда движений тела и работы с предметом: высота прыжков, вытянутость рук и ног, высота бросков, завершенность линий. Высокая амплитуда во всех движениях оценивается в 2,0 балла, при недостаточной амплитуде в отдельных элементах применяется сбавка от 0,1 до 0,4 балла, при систематически низкой амплитуде сбавка составляет 0,5 балла и более. Например, если прыжки выполнены с неполной высотой, а броски лишь немного выше уровня головы, применяется сбавка 0,4 балла.

3. Техника работы предметом (максимум 2,0 балла)

Оцениваются точность и уверенность работы предметом: отсутствие потерь, четкость ловли, устойчивость вращений, отсутствие статичного положения предмета. Работа предметом без ошибок оценивается в 2,0 балла, при незначительных ошибках (недостаточная амплитуда, небольшое отклонение траектории) применяется сбавка от 0,1 до 0,3 балла. Потеря предмета без перемещения влечет сбавку 0,3 балла, с перемещением на 1–2 шага 0,5 балла, с

перемещением на 3 шага и более 0,7 балла, так, потеря обруча с перемещением на три шага назад наказывается сбавкой 0,7 балла.

4. Соединения между элементами (максимум 2,0 балла)

Оцениваются плавность и логичность построения композиции: отсутствие остановок и неоправданных переходов, разнообразие скорости, амплитуды и уровней. Плавные, логично построенные переходы оцениваются в 2,0 балла, наличие пауз и однообразие переходов влекут сбавку 0,3 балла, отрывистые переходы и отсутствие связующих движений сбавку 0,5 балла и более. Если каждый элемент начинается обособленно, без связующих движений, или комбинации танцевальных шагов не соответствуют характеру композиции, выставляется оценка 1,5–1,7 балла.

5. Музыкальность (максимум 1,0 балл)

Оценивается соответствие движений ритму, характеру и структуре музыки, упражнение должно отражать содержание музыки, подчеркивая акценты и смену темпа. Если характер музыки раскрыт, а движения подчеркивают ритм и эмоциональное содержание, выставляется 1,0 балл, если ритм выдерживается не всегда, а эмоциональное содержание не раскрыто, применяется сбавка 0,3 балла, при несогласованности движений с музыкой сбавка составляет 0,5 балла и более. Если гимнастка не согласует движения с музыкальными акцентами и выполняет элементы вне музыкальной фразы, выставляется оценка 0,6–0,7 балла.

6. Использование площадки (максимум 0,5 балла)

Оценивается полнота использования ковра по направлениям, уровням (в партере, в прыжке, стоя) и видам передвижений (шаги, бег, вращения). Использование всей площадки по диагоналям и продольным направлениям при разнообразии передвижений оценивается в 0,5 балла, при движениях преимущественно в одном направлении применяется сбавка от 0,2 до 0,3 балла, если не

используется половина площадки, сбавка составляет 0,4 балла и более. Если гимнастка выполняет упражнение только в одной половине ковра, многократно возвращаясь в одну точку, выставляется оценка 0,1 балла.

7. Элегантность и выразительность (максимум 0,5 балла)

Оцениваются грациозность, плавность движений, осанка, мимика, эмоциональность исполнения и уверенность. Плавность, мимика, уверенность и артистизм оцениваются в 0,5 балла, при некоторой скованности и отсутствии мимики при сохранении формы движений применяется сбавка 0,2 балла, при скованности и отсутствии эмоциональной подачи сбавка составляет 0,3 балла и более. Если гимнастка исполняет упражнение технически точно, но без зрительного контакта со зрителями и мимики, выставляется оценка 0,3 балла.

Итоговая оценка за исполнение (бригада Е) рассчитывается как сумма оценок по всем критериям: техника движений тела (до 2,0 балла), амплитуда (до 2,0 балла), техника работы предметом (до 2,0 балла), соединения (до 2,0 балла), музыкальность (до 1,0 балла), использование площадки (до 0,5 балла) и выразительность (до 0,5 балла). Максимальная оценка за исполнение составляет 10,0 балла.

13 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ ПО ПОСТАНОВКЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТОМ ДЛЯ ГИМНАСТОК С СИНДРОМОМ ДАУНА (ПО МЕЖДУНАРОДНЫМ ПРАВИЛАМ DSIGO)

13.1 Методы составления упражнений

К основным методам составления упражнений в художественной гимнастике относятся учет индивидуальных особенностей гимнастки, создание образа и использование законов композиции. Учет индивидуальных особенностей предполагает оценку технической и хореографической подготовленности, уровня развития координационных способностей и других показателей. Создание образа означает, что упражнение должно иметь художественный замысел (сюжет), который гимнастка передает зрителям посредством движений. Использование законов композиции требует построения упражнения с учетом перемещений по площадке, сочетания элементов и танцевальных движений, смены высоких и низких положений, чередования динамики и статики.

13.2 Выбор музыкального сопровождения и хореографической идеи

Музыка подбирается в соответствии с возрастом, стилем и уровнем подготовленности гимнастки, продолжительность индивидуального упражнения составляет от 1 мин 15 с до 1 мин 30 с. Музыка со словами допускается не более чем в двух упражнениях, рекомендуется музыка с четким ритмом, контрастами и кульминацией. Одновременно определяется хореографическая идея, то есть содержание композиции (эмоция, сюжет, национальный стиль, динамика), от которой зависят характер шагов, темп, выразительность и работа предметом.

13.3 Разметка структуры композиции

Музыкальное произведение, как правило, делится на четыре части: вступление, два основных раздела и финал. Примерная продолжительность и функция каждой части приведены ниже.

Таблица 56. Примерная структура музыкального сопровождения композиции

Часть	Продолжитель-ность	Функция
Вступление	5–10 с	Выход, первое впечатление
Основной раздел 1	30 с	Первые трудности, связки
Основной раздел 2	30 с	Активная часть, работа предметом
Финал	10–15 с	Кульминация, выразительное завершение

13.4 Формирование содержания упражнения

Упражнение включает 6 трудностей тела (DB) в составе 2 прыжков, 2 вращений и 2 равновесий, каждая из которых выполняется в сочетании с работой предметом. У сеньорок трудности выбираются только из таблиц A (0,2–0,6 балла), у юниорок не более трех трудностей выбираются из таблицы A (0,2–0,6 балла), остальные из таблицы B (0,1 балла).

В упражнение включаются не менее трех комбинаций танцевальных шагов (DS) стоимостью 0,6 балла, каждая из которых состоит не менее чем из 6 шагов, продолжается не менее 8 с, соответствует стилю музыки и сопровождается обязательной активной работой предметом.

Работа с предметом (Apparatus Handling) планируется в объеме 12 обязательных элементов из таблицы C стоимостью 0,2 балла каждый. Элементы должны быть разнообразными (броски, вращения, ловли, перекаты), допускается не более трех повторений одного элемента.

Элементы мастерства (Mastery, M) не являются обязательными: юниорки могут включить до трех, сеньорки до пяти элементов стоимостью 0,4 балла каждый. Каждый элемент должен соответствовать установленным критериям (например, прыжок с ловлей без помощи рук, вращение с работой предметом).

Связующие переходы (Connections) должны обеспечивать плавный и логичный переход от одного элемента к другому с использованием различных уровней, контрастов и динамики, они оцениваются бригадой Е по критерию «Соединения» (до 2,0 балла).

13.5 Анализ композиции с позиции оценки исполнения (бригада Е)

Таблица 57. Контрольные вопросы для анализа композиции

Критерий	Контрольный вопрос
Техника тела	Оттянуты ли стопы? Сохраняется ли правильная осанка?
Амплитуда	Достаточны ли высота и амплитуда движений?
Работа предметом	Имеются ли потери предмета, статичные положения?
Музыкальность	Согласованы ли движения с музыкальными акцентами и ритмом?
Использование площадки	Используются ли все направления?
Эмоциональность	Передаются ли характер и замысел композиции?

13.6 Проверка и коррекция композиции

Проверка композиции включает видеозапись упражнения, хронометраж каждого фрагмента (прыжки, шаги, работа предметом, танцевальные комбинации), проверку отсутствия пауз и повторов, а также определение фрагментов, требующих повышения выразительности, мимики и амплитуды.

Примерная итоговая структура упражнения выглядит следующим образом. Упражнение начинается вступлением, за которым следуют DS № 1 с элементом работы предметом 1 и трудность 1 с элементом работы предметом 2. Далее выполняются соединение, мастерство 1 и DS № 2 с элементами работы предметом 3 и 4, затем серия трудностей 2–6 с элементами работы предметом 5–9. После этого исполняются мастерство 2 с броском в движении (элемент работы предметом 10) и DS № 3 с элементом работы предметом 11. Завершается упражнение финальным прыжком с элементом работы предметом 12 и выразительным окончанием.

13.7 Методические приемы и обеспечение работы тренера

При постановке упражнения для гимнасток с синдромом Дауна используются зеркала и зрительные подсказки (цветные метки на полу), разучивание по фрагментам (сначала движения тела, затем работа предметом, затем исполнение под музыку), игровые образы (например, «поймай звездочку», «раскрути солнышко»), помощь ассистента на начальных этапах, проговаривание счета или названий движений во время исполнения.

Адаптированными критериями оценки упражнения являются эмоциональность и уверенность исполнения, согласованность с музыкой и ритмичность, работа предметом без потерь, простой, но целостный образ, а также завершенность упражнения (наличие выраженного начала и финала).

Методическое обеспечение работы тренера включает шаблон структуры упражнения в табличной форме, перечень рекомендованных музыкальных произведений, видеоматериалы с примерами для анализа и индивидуальный дневник динамики подготовленности гимнастки.