**Система внеурочной деятельности -как условие для физического развития средствами художественной гимнастики**

Наталья Кузьмовна Ширяева, инструктор по ФК высшей категории.

Наталья Витальевна Томилова, педагог дополнительного образования 1 категории.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Новосибирска «Центр внешкольной работы «Пашинский», г. Новосибирск

Внеурочная деятельность объединяет все виды деятельности школьников (кроме учебной), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания, социализации и развития- это первая ступень к самоопределению. Одним из основных направлений внеурочной деятельности относится физкультурно-спортивное направление работы с детьми в подразделении «Спортивное» МБУДО «ЦВР «Пашинский».

Главной целью педагогической деятельности в объединении «художественная гимнастика» является создание оптимальных условий для всестороннего физического развития обучающихся, укрепления их здоровья, повышения функциональных возможностей организма. Художественная гимнастика в практике современного российского физического воспитания, занимает ведущее положение. Она формирует у детей гармоничное развитие тела (красивая фигура, правильная осанка, подкаченные мышцы), способствует эстетическому воспитанию, воспитывает вкус, ребенок научится чувствовать музыку и психологически раскрепоститься. Успешное достижение таким образом сформулированной педагогической цели предполагает осознанную постановку и последовательное решение исключительно широкого спектра общевоспитательных и специально-тренировочных задач.

Реализуемая образовательная программа «Полет» в объединении художественная гимнастика рассчитана на 11 лет обучения.

**Многолетняя подготовка гимнасток разделяется по 3 уровням**:

I-уровень спортивно-оздоровительный (стартовый уровень) предварительная подготовка1-й год обучения: группы, возраст обучающихся 4-5 лет. Спортивно-оздоровительный этап при массовых занятиях художественной гимнастикой направлен на всестороннее физическое развитие, ведущими факторами являются: увлеченность детей, интерес, желание заниматься и стремление к подражанию.

II- уровень начальной подготовки (базовый уровень), группы 2-3 года обучения, возраст обучающихся 6-7 лет; Он основывается на обучении техники и тактики выбранного вида спорта художественная гимнастика;

III- уровень углубленной подготовки (продвинутый уровень) группы 4-6года обучения, возраст обучающихся 8—10 лет, включает в себя совершенствование техники и тактики, а также активное участие в соревновательной деятельности.

На продвинутом уровне подготовки группы 7 и более годов обучения, возраст обучающихся 11лет и старше, на этом уровне спортивной подготовки и обучения существенно повышается роль самостоятельной и индивидуальной работы, гимнастки выполняют спортивные взрослые разряды по художественной гимнастике.

Единая рационально построенная система программы включает основные конкретные задачи для всех периодов подготовки, средства и методы воздействия, а также критерии по которым оцениваются изменения двигательных качеств и техники исполнения.

Если попытаться свести воедино круг всех тех образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, которые так или иначе приходится решать педагогу в объединении «художественная гимнастика», то получится следующие:

***Образовательные задачи:***

- формирование развёрнутого представления о выбранном виде спорта – художественная гимнастика, истории её возникновения, развития, в целом; - обучение смежным видам подготовки используемых в художественной гимнастике (хореография, акробатика, танцы и др.);

- обучение юных гимнасток основам техники и тактики упражнений из художественной гимнастики, осознанному наращиванию уровня овладения техникой и тактикой в этой области;

-обучение оцениванию правильности выполнения своих движений;

***Воспитательные*:**

- обогащение индивидуального жизненно-двигательного опыта обучающихся за счёт разнообразных, интересных для ребёнка заданий и упражнений;

- выстраивание учебных занятий с учётом спортивного календаря соревнований, половозрастных закономерностей развития и адекватного использования реально имеющихся в распоряжении средств и методов воспитания;

- развитие эмоционально-волевых и лидерских качеств, инициативности, дисциплинированности; культивирование чувства товарищества, взаимопомощи, трудолюбия, развитие у обучающихся способности к приобретению навыков и умений системной организации своих самостоятельных занятий физическими упражнениями;

***Оздоровительные:***

- формирование стойкой привычки к систематическим физкультурно-спортивным занятиям;

- формирование специфическими средствами учебной деятельности представления о здоровом образе жизни;

- формирование социокультурных представлений о личной и общественно-нравственной гигиене, о приёмах самоконтроля за уровнем своего социального и физического здоровья.

Понятно, что выполнение столь объёмного спектра сложнейших учебно-тренировочных и социально-воспитательных задач практически невозможно, педагогу необходимо изначально определить особо подходящие к случаю приоритеты. Выбор таких приоритетов, определяет уровень развития и спортивной подготовки в художественной гимнастике.

Анализ специальной литературы, систематические наблюдения за учебно-тренировочным и воспитательным процессом юных гимнасток позволяют сделать предположение о том, что учебно-тренировочным процессом необходимо научиться управлять, основываясь именно на тех факторах, которые, детерминируют компоненты физической нагрузки, режимы работы и отдыха, дозировку упражнений и др. Здесь воспитательная составляющая должна быть гармонично соотнесена с учебно-тренировочной работой.

***Модель учебно-тренировочного процесса принятая в объединении «художественная гимнастика»***

Акробатика

Хореография

Танцы

Соревнования различного уровня

СФП

ОФП

Построение гармонично сбалансированного образовательного процесса зависит от возраста; спортивной квалификации; уровня физического развития; функциональных особенностей организма; уровня тренированности; особенностей реагирования на физические нагрузки различной направленности; уровня технического мастерства; уровня физической подготовленности.

С учётом роста спортивных достижений у обучающихся должны возрастать и параметры физических нагрузок, как следствие, должны меняться и используемые в работе спортивно-тренировочные средства. Соответственно, растут и требования к профессиональному мастерству педагога.

Образовательный процесс, интерпретируемый в его узкоспециальном значении (как тренировка), рассматривается как совокупность используемых средств специальной физической, общефизической, интегральной (включение смежных видов деятельности хореографии, акробатики, танцев) и технической подготовки. Исходя из особенностей соревновательной деятельности, выделяются следующие основные структурные компоненты целостного образовательно-воспитательного процесса.

**Годовой цикл спортивной подготовки** гимнасток делится на 4 периода:

*В подготовительном периоде* организации учебно-тренировочного процесса создается базовый уровень, необходимый для достижения следующего, более высокого углубленного уровня подготовки.

*Предсоревновательный период* подготовки рассчитывается на две -четыре недели. В целевые задачи этого важного периода необходимо включать:

– дальнейшее развитие специальных физических качеств;

– увеличение доли специальной физической подготовки;

– достижение более высокого уровня тренированности;

– участие в отборочных соревнованиях.

*Соревновательный период* длится от двух до четырёх недель. Важнейшие задачи этого периода – совершенствование и поддержание достигнутых специальных физических качеств, накопление личностно-деятельностных предпосылок для достижения высоких спортивных результатов, а также сопутствующего, контекстного приобретения судейских и инструкторских навыков. Спортивные соревнования в художественной гимнастике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки гимнасток.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественной гимнастике;

- выполнение плана спортивной подготовки;

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

*Переходный период* в системе планирования занимает обычно преиод с июня по июль. Главными задачами этого периода считаются:

- поддержание физической подготовленности на учебно-тренировочных сборах;

- активный, оздоровительный отдых, на базах детских оздоровительных лагерей;

-профилактика травм и заболеваний.

Последовательно используя в педагогической деятельности выстроенную методическую систему, есть результаты.

***Участие гимнасток в соревновательной деятельности:***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название соревнований | Дата проведения | Ф. И. победителей и призёров соревнований | Место  |
| 1 | Первенство Калининского района города Новосибирска по художественной гимнастике на базе МБУДО «ЦВР «Пашинский» | 14 - 15.09.18 | Сапожникова ВладаПобединская ВиталинаМакарова МарияЧудинова АлинаМощевитина АннаТрифонова Варвара Куртакова Дарья Новосельцева АлександраЧудинова АлинаВовкудан ДарьяГорбуль АннаДенисова АлинаКульчихина ВиолеттаНестеренко КираЯковенко ЕлизаветаГоловина Варвара | 2 место2 место3 место2 место3 место3 место3 место3 место2 место2 место3 место2 место3 место1 место2 место3 место |
| 2 | Региональный Открытый турнир по художественной гимнастике. памяти тренера И.Н.Федоровой г.Новосибирск | 02-04.ноября 2018 | Семёнова АнастасияКойнова ДианаСапожникова Влада**Групповые** «Девчата»«Матрёшки»«Бусинки»«Принцессы»**Общекомандное** | 1 место3 место1 место3 место1 место2 место3 место1 место |
| 3 | Всероссийский Турнир по художественной гимнастике «Olympiko Cup NSK»,на призы Олимпийской чемпионки Юлии Барсуковой (2ой этап рейтинг турниров «Olympiko»)НСО,г. Бердск | 16-18.11.2018 | **Групповые**«Красотки».«Принцессы».«Цветочки»«Королевы»Чудинова АлинаКривоногова АнастасияЗелялетдинова КираМакарова МарияТрифонова Варвара | 5командное 1командное 3командное 3 место3 место1 место2 место3 место2 место |
| 4 |  Всероссийский Открытый клубный турнир по художественной гимнастике «Грация Winter Cup».г. Москва  | 22-23.12.2018 | Мельник АнастасияГуселетова ВикторияМошкина Дарья Сапожникова Влада Макарова МарияДорохина Олеся Кононенко ЯнаСемёнова АнастасияГорбуль Анна Трифонова ВарвараБогатыреваКкристинаНестеренко КираСпирина Виктория Гончаренко Василиса Денисова Алина Перерва Дарья  | 1 место1 место1 место2 место2 место2 место1место1место2 место1место1 место2 место2 место3 место2 место2 место |
| 5 | Детский турнир по художественной гимнастике «Зимняя сказка»г.Новосибирск |  26.01.2019.; | Макарова МарияКононенко ЯнаГерцева АнгелинаЗалялетдинова КираКойнова ДианаПерерва ДарьяСтаршинова СофияФилимонова НастяВоронина ВасилисаПустовойтова ПолинаСухорукова ДарьяКузьмина АлисаМалыгина ОлесяНестеренко КираСпирина ВикторияТюленева ПолинаТрифонова Варвара | 1 место1 место1 место3 место2 место2 место1место1место2 место1место1 место2 место2 место3 место2 место2 место2 место |
| 6 | Открытый клубный турнир по художественной гимнастике «Белоснежка»г.Новосибирск | 27.01.19 | **Групповые «Брилианс»**Нестеренко КираПустовойтова ПолинаЯковенко ЛизаТрифонова ВарвараГоловина Варвара | 1 место  |

**Учебно-тренировочные сборы в летний период**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 этап с 01.06.18 - 15.06.2018г. и 3 этап с 13.08- 24.08.18 на базе структурного подразделения «Спортивное» | Оздоровительный отдых и 2 этап УТС с17.07-06.0818 - на базе МБУ ДОЛ «Пионер» |
| Первенство Калининского района города Новосибирска по художественной гимнастике на базе МБУДО «ЦВР «Пашинский» 14-15.09.2018г.  |
| Открытый клубный турнир по художественной гимнастике «Грация Winter Cup».г.Москва 22-23.12.2018. C:\Users\Пользователь\Desktop\Статьи конкурс 2019\IMG-20181117-WA0007.jpg | Соревнования по художественной гимнастике на призы Деда Мороза МБУДО «ЦВР «Пашинский» 28-29.12.2018г. |
| Всероссийские соревнования по художественной гимнастике Первенство ВСО «Триумф», г.Казань, 14-18.марта 2018г.  |

Успешность практико- педагогической деятельности связано, прежде всего, с правильным выбором методических приёмов, которые помогают добиваться высоких спортивных результатов обучающихся. Даже когда обучающиеся не стремятся к достижению высоких результатов, занятия художественной гимнастикой оказывают на них самое благотворное влияние, как в части физического, коммуникативного, так и нравственно-этического развития. В профессиональной деятельности педагога помогает постоянное сотрудничество с тренерами-преподавателями из других спортивных школ города Новосибирска и других городов России, общаясь с которыми, так или иначе, перенимается их личный опыт тренерско-преподавательской деятельности. Целенаправленно анализируя опыт коллег, есть стремление вносить новые элементы и в свою систему работы с детьми и подростками. Без общения с коллегами, невозможно достичь высокого профессионального мастерства как в части педагогической деятельности, так и методико-воспитательной.

Результативность любых спортивных достижений обучающихся напрямую зависит от достигнутого профессионального воспитательного мастерства педагога. Поэтому в качестве примерного рабочего инструментария для осуществления более объективной оценки достигнутого качества целостного учебно-воспитательного процесса используются следующие показатели:

– организация систематических занятий спортом обеспечивает укрепление физического, социального и нравственного здоровья обучающихся;

– имеет место постепенное увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, не вредящих здоровью обучающихся;

– присутствует факт наличия слаженной работы педагога, обучающихся и их родителей;

– педагог способен грамотного, доступно и этически корректно комментировать возникающие у детей затруднения в их индивидуальном социально-нравственном и физическом развитии.

Занятия художественной гимнастикой могут не только эффективно приобщать детей и подростков к миру высоких спортивных достижений, но и выступить высоко результативным средством в деле действительно гуманного социально-нравственного воспитания. Это уникальное педагогическое средство должно быть в руках высоких профессионалов своего дела, способных грамотно, на строго научной основе ставить и решать предельно сложные задачи воспитательного характера в системе внеурочной деятельности.

Составляя программу работы и учебно-тематический план занятий, необходимо учитывать теоретико-методические материалы ведущих педагогов, тренеров в области художественная гимнастика:

1. Карпенко Л.А. Учебник для тренеров-преподавателей и студентов институтов физической культуры по художественной гимнастике для ВУЗов. – М., 2003г.

2. Карпенко Л.А., Винер И.А., Савицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. – СПб, 2007г.

3. Правила 2017 – 2020 по художественной гимнастике. Федерация художественной гимнастики РФ. – М., 2017.