

О.М. Худолій

**ОСНОВИ
МЕТОДИКИ
ВИКЛАДАННЯ
ГІМНАСТИКИ**



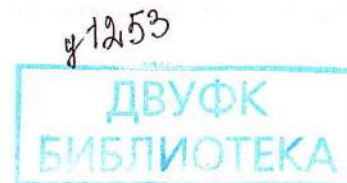
ТОМ **2**



О.М. Худолій

ОСНОВИ
МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ
ГІМНАСТИКИ

Навчальний посібник
Том 2



Харків
«ОВС»
2008

ББК 75.6я7
Х98

373.3/.5.016:496.4

Рецензенти: *Ермаков С.С.*, доктор педагогічних наук, професор, проректор з наукової роботи Харківської державної академії дизайну та мистецтв;
Бубела О.Ю., канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури, зав. кафедри гімнастики і хореографії.

Рекомендовано
Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник
для студентів вищих навчальних закладів
(лист № 14/18.2—1928 від 17.11.03)

Худолій О.М.
Х98 **Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах.**
— 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 2. — 464 с: іл.
ISBN 966-7858-54-5.
ISBN 966-7858-56-1(II).

У навчальному посібнику розглянута методика викладання гімнастики в школі і ДЮСШ, а також методика організації і проведення змагань зі спортивної гімнастики.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

ISBN 966-7858-54-5
ISBN 966-7858-56-1(II)

© О.М. Худолій, 2008
© Видавництво «ОВС» ТОВ, оригінал-макет, 2008

ЗМІСТ

Вступ	7
Частина 1. ГІМНАСТИКА В ШКОЛІ	9
Розділ 1. Методика занять гімнастикою в школі	9
1.1. Місце, завдання і зміст гімнастики в шкільних заняттях по фізкультурі	9
1.2. Основні форми організації занять гімнастикою в школі	30
1.3. Структура і методика проведення уроку гімнастики	31
1.4. Регулювання фізичного навантаження на уроці, щільність уроку	35
1.5. Підготовка вчителя до уроку	36
<i>Питання для обговорення</i>	38
<i>Література</i>	38
Розділ 2. Методика планування навчальної роботи з гімнастики в школі ...	40
2.1. Мета і завдання планування навчальної роботи	40
2.2. Принципові установки до планування навчальної роботи з гімнастики в школі	41
2.3. Методика сітьового планування навчальної роботи з гімнастики	44
2.4. Основні документи планування	52
2.5. Практичне керівництво: складаємо документи для 9-го класу ...	55
<i>Питання для обговорення</i>	75
<i>Література</i>	76
Розділ 3. Методика лікарсько-педагогічного контролю навчальної роботи з гімнастики в школі	77
3.1. Основи організації педагогічного контролю в процесі занять гімнастикою	77
3.2. Лікарський контроль у процесі занять гімнастикою	79
3.3. Самоконтроль у процесі занять гімнастикою	84
3.4. Педагогічний контроль за забезпеченням безпеки школярів у процесі занять гімнастикою	91
3.5. Психолого-педагогічна оцінка уроку	98
<i>Питання для обговорення</i>	122
<i>Література</i>	123
Розділ 4. Позакласні заняття гімнастикою в школі	124
4.1. Характеристика форм позакласних занять гімнастикою в школі	124
4.2. Вікові особливості дітей шкільного віку і навчання гімнастичним вправам	128
4.3. Гімнастика оздоровчо-спортивної спрямованості в спортивних секціях	136
<i>Питання для обговорення</i>	166
<i>Література</i>	166

Частина 2. ГІМНАСТИКА В ДЮСШ	167
Передмова	167
Розділ 5. Проблема побудови процесу підготовки юних гімнастів	168
5.1. Аналіз тенденцій розвитку гімнастики вищих досягнень	168
5.2. Аналіз процесу підготовки юних гімнастів	171
<i>Питання для обговорення</i>	174
<i>Література</i>	175
Розділ 6. Система підготовки юних гімнастів	176
6.1. Мета, елементи системи підготовки юних гімнастів	176
6.2. Управління системою підготовки юних гімнастів	182
6.3. Прийняття рішення в процесі підготовки юних спортсменів	185
6.4. Аналіз системи підготовки юних гімнастів	187
<i>Питання для обговорення</i>	190
<i>Література</i>	191
Розділ 7. Інформативні показники функціонального стану організму юних гімнастів	192
7.1. Серцево-судинна система	192
7.2. Нервово-м'язова система	201
<i>Питання для обговорення</i>	205
<i>Література</i>	206
Розділ 8. Вікові зміни функціонального стану і рухової підготовленості юних гімнастів	211
8.1. Серцево-судинна система	211
8.2. Нервово-м'язова система	213
8.3. Рухова підготовленість	216
<i>Питання для обговорення</i>	218
<i>Література</i>	218
Розділ 9. Етапи, мета і задачі підготовки юних гімнастів	220
9.1. Обґрунтування етапності в підготовці юних гімнастів	220
9.2. Етап добору і попередньої підготовки	222
9.3. Етап початкової підготовки	228
9.4. Етап спеціалізованої підготовки	229
<i>Питання для обговорення</i>	230
<i>Література</i>	230
Розділ 10. Засоби і методи підготовки юних гімнастів	231
10.1. Фізична підготовка	231
10.2. Спеціально-рухова підготовка	244
10.3. Технічна підготовка	251

<i>Питання для обговорення</i>	270
<i>Література</i>	271
Розділ 11. Структура тренувального процесу гімнастів 7—13 років	272
11.1. Структура тренувальних занять	272
11.2. Структура мікроциклів і мезоциклів	277
11.3. Структура річних циклів підготовки юних гімнастів	286
<i>Питання для обговорення</i>	291
<i>Література</i>	292
Розділ 12. Планування й організація навчально-тренувального процесу юних гімнастів	293
12.1. Нормативи тренувальних навантажень для юних гімнастів	293
12.2. Принципові установки до програмування навчально-тренувального процесу юних гімнастів	308
12.3. Програмування «базового» мезоциклу спеціально-підготовчого етапу підготовки юних гімнастів	309
12.4. Програмування попередньої змагальної підготовки юних гімнастів	326
<i>Питання для обговорення</i>	338
<i>Література</i>	339
Частина 3. СУДДІВСТВО ЗМАГАНЬ З ГІМНАСТИКИ	340
Розділ 13. Спортивні змагання	340
13.1. Умови проведення	341
13.2. Церемоніал змагань	342
13.3. Попередня підготовка	343
13.4. Проведення змагань	345
<i>Питання для обговорення</i>	346
<i>Література</i>	347
Розділ 14. Судді змагань	348
14.1. Суддівська колегія змагань	348
14.2. Головна суддівська колегія змагань	348
14.3. Суддівські бригади	349
<i>Питання для обговорення</i>	349
<i>Література</i>	350
Розділ 15. Секретаріат	351
15.1. Організація роботи секретаріату	351
15.2. Попередня робота	351
15.3. Робота під час змагань	354
15.4. Звіт про змагання	354
<i>Питання для обговорення</i>	355
<i>Література</i>	356

Розділ 16. Характеристика правил змагань	357
16.1. Виникнення і розвиток правил змагань з гімнастики	357
16.2. Суддівство змагань	360
16.3. Суддівство змагань категорії «Б»	370
Питання для обговорення	371
Література	372
ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ГІМНАСТИКИ»	373
Додаток 1. Класифікаційна програма категорії «Б» зі спортивної гімнастики	441
Додаток 2. Положення про змагання	456
Додаток 3. Заявка	458
Додаток 4. Протоколи змагання	458
Предметний покажчик	460

Навчальний посібник «Основи методики викладання гімнастики» рекомендується студентам факультету фізичного виховання і спрямований на оволодіння базовим рівнем підготовки.

Посібник складається з трьох частин і програми дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики». У першій частині викладені питання методики занять гімнастикою в школі. Вона містить чотири розділи: «Методика занять гімнастикою в школі», «Методика планування навчальної роботи з гімнастики в школі», «Методика лікарсько-педагогічного контролю навчальної роботи в школі», «Позакласні заняття гімнастикою в школі». У першому розділі висвітлюються питання методики викладання гімнастики в школі, характеризується зміст гімнастики в шкільних заняттях по фізичній культурі, проаналізована шкільна програма. Okремо розглянуто питання методики проведення уроку гімнастики. У другому розділі представлені сучасні методи планування. Детально розглядається технологія планування з використанням сітьового графіка розподілення навчального матеріалу. Обговорюються принципові установки до планування навчальної роботи. Наведено практичне керівництво по складанню документів планування для 9-го класу. У третьому розділі розглядаються методи організації лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю в процесі занять гімнастикою. До кожного розділу сформульовані питання для обговорення і підібрана література для самостійного опрацювання.

Друга частина присвячена теорії і методиці підготовки юних гімнастів. Вона містить вісім розділів, які дають можливість створити уявлення про технологію підготовки юних гімнастів на сучасному етапі розвитку спорту. Методика підготовки юних гімнастів розглядається з позицій програмно-цільового підходу. Матеріал другої частини призначений студентам, викладачам і тренерам ДЮСШ. До кожного розділу сформульовані питання для обговорення і підібрана література для самостійного опрацювання.

Третя частина присвячена суддівству змагань зі спортивної гімнастики. У розділі 13 розглядаються спортивні змагання — як складова частина навчально-педагогічного процесу. Дається характеристика необхідних умов організації спортивних змагань. У розділі 14 «Судді змагань» — характеризуються функціональні обов'язки суддів. Окремий розділ присвячений роботі секретаріату. У цьому розділі детально розглядається методика роботи головного секретаря і його помічників. Шістнадцятий розділ спрямований на характеристику правил змагань. У ньому приводяться загальні вимоги до суддівства змагань зі спортивної гімнастики. Оволодіння теоретичним і практичним матеріалом третьої частини дозволить кваліфіковано проводити змагання по програмі категорії «Б» і мати уявлення про суддівство міжнародних змагань.

Посібник містить додатки (класифікаційна програма категорії «Б», положення про змагання, форма заявки, форма протоколів), використання яких дозволить кваліфіковано організувати і провести змагання зі спортивної гімнастики в школі.

Автор не претендує на вичерпне викладення порушених питань і з подякою прийме зауваження студентів, викладачів і учителів, для яких рекомендовано даний посібник.

ЧАСТИНА

1

ГІМНАСТИКА В ШКОЛІ

РОЗДІЛ

1

МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ В ШКОЛІ

1.1. МІСЦЕ, ЗАВДАННЯ І ЗМІСТ ГІМНАСТИКИ В ШКІЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ ПО ФІЗКУЛЬТУРІ

У системі засобів фізичного виховання в школі одне з основних місць належить гімнастиці. Гімнастичні вправи входять до змісту всіх основних форм занять фізичною культурою в школі. Вони є найважливішою частиною змісту уроків фізичної культури, виховних і оздоровчих заходів у режимі шкільного дня, позакласної роботи, спортивно-оздоровчих свят і змагань, масових спортивно-гімнастичних виступів.

Завдання шкільної гімнастики різноманітні. Умовно їх можна поділити на три групи: *освітні, виховні та оздоровчі* (у провідній ролі освітніх завдань).

Освітні завдання спрямовані на формування рухових умінь та навичок виконання гімнастичних вправ, а також на придбання учнями спеціальних гімнастичних знань.

Виховні завдання спрямовані на розвиток моральних та волевих якостей, навичок позитивної поведінки.

Оздоровчі завдання спрямовані на зміцнення здоров'я школярів, підвищення рівня фізичного розвитку, тренуваності та дієздатності, розвиток рухових здібностей.

Розглядаючи ці завдання слід пам'ятати про загальні завдання фізичного виховання, що викладені в шкільній програмі по фізичній культурі, та виділити специфічні завдання, що притаманні гімнастиці як предмету шкільного навчання.

Специфічними завданнями гімнастики в школі є такі:

1. Навчання основній гімнастиці: ходьбі, бігу, стрибкам, метанням, лазінню, перелізанню, рівновазі та вправам, передбаченим шкільною програмою по фізичній культурі.
2. Навчання танцювальним вправам, акробатичним, вправам на гімнастичних снарядах, вправам художньої гімнастики.
3. Розвиток рухових здібностей засобами гімнастики (спеціальні засоби для розвитку рухових здібностей передбачені шкільною програмою по фізкультурі починаючи з 4 кл).
4. Формування правильної постави, профілактика плоскостопості.
5. Навчання умінню правильно дихати під час виконання гімнастичних вправ.

Таблиця 1.1

Орієнтовний обсяг годин

Класи	Кількість годин
1	16
2	18
3	16
4	16
5	12
6	8
7	8
8	8
9	8
10	10
11	10
12	10

Орієнтовний обсяг годин, відведених на гімнастику, наведений в таблиці 1.1. Програма побудована з урахуванням вікових особливостей школярів, фізичної підготовленості, статевих відмінностей і стану здоров'я школярів. Всіх школярів прийнято ділити на три вікові групи: молодшу — 6—9 років, середню (підліткова) — 10—14 років і старшу (юнацьку) — 15—17 років. Таке ділення зумовлене певними морфо-функціональними особливостями підростаючого організму.

Програмою для учнів 1—4-х класів передбачені теоретичні відомості, що повідомляються в процесі практичних занять:

У процесі рішення перелічених завдань необхідно прагнути до зміцнення здоров'я, різнобічного фізичного розвитку учнів, загартовування дітей, виховання санітарно-гігієнічних навичок. На заняттях гімнастикою слід ефективно вирішувати виховні задачі, формувати навички культурної поведінки, виховувати волю якості (наполегливість, витримку, рішучість, тощо), здійснювати розумове і естетичне виховання.

Зміст занять гімнастикою в школі визначається Державною програмою по фізичній культурі для учнів I—XII класів. Гімнастика складає один з основних розділів цієї програми.

- про руховий режим школяра;
- загартовування;
- про правильну поставу;
- раціональне дихання під час виконання вправ;
- вимоги гігієни у догляді за тілом і одягом.

У практичну частину програми для учнів цього віку включені (див. табл. 1.2):

- найпростіші види шиккування і перешикування, розмикання, поворотів, пересування в строю;
- виконання окремих стройових команд;
- загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами;
- комплекси ранкової гімнастики;
- спеціальні вправи для формування правильної постави.

У програмі належне місце відводиться вправам у ходьбі, бігу, танцювальним крокам, різноманітним видам стрибків і метання, лазінню і перелізанню, а також акробатичним вправам і вправам у рівновазі.

Вже на уроках з учнями 2-х і 3-х класів вводиться елементарна гімнастика на снарядах (колода, гімнастична лава), обсяг засобів якої збільшується і ускладнюється в 4 класі. Для виконання більш складних гімнастичних вправ використовуються такі снаряди, як кінь, козел, бруси і низька перекладаина.

Для учнів середнього і старшого шкільного віку програмою також передбачаються теоретичні відомості з гімнастики в формі стислих бесід у процесі практичних занять. У 5—9 класах бесіди порушують такі питання:

- особливості дихання під час виконання вправ;
- правила безпеки виконання вправ;
- одяг і взуття на заняттях фізичними вправами;
- правила поведінки в разі самостійного виконання вправ;
- страховка і допомога, перша допомога при травмах;
- вимоги гігієни на заняттях фізичними вправами і т. п.

Практичний матеріал з гімнастики для учнів 5—9 класів включає в себе:

- навички і уміння проведення стройових і ЗРВ з предметами та без предметів;
- лазіння, виси і упори;
- акробатичні вправи;
- опорний стрибок;
- вправи художньої гімнастики, а також елементи сучасних і національних танців.

Навички і уміння розподілені в програмі за принципом ускладнення від молодшої вікової групи до старшої. Починаючи з 6-го

класу для хлопчиків і дівчаток пропонуються різні вправи у висах та упорах, а для учнів 7-го класу — також різні акробатичні вправи і опорні стрибки.

Вправи художньої гімнастики знаходять своє відображення в навчальному матеріалі починаючи з 4-го класу. Це вправи:

- з короткою скакалкою;
- різноманітні види танцювальних кроків, стрибків, поворотів і рівноваги.

Елементи художньої гімнастики рекомендуються як для дівчаток, так і для хлопчиків. Однак вже в навчальному матеріалі для учнів 8 і 9 класів вправи з предметами і без предметів набувають більш певного спрямування і специфіки художньої гімнастики і пропонуються тільки для дівчаток (за винятком вправ зі скакалкою).

Практичний матеріал з гімнастики для учнів кожного класу завершується *навчальними нормативами*, які включають від 3 до 5 гімнастичних видів: лазіння, згинання-розгинання рук у висі, піднімання ніг у висі, піднімання тулуба з положення лежачи на спині, згинання-розгинання рук в упорі, кут в упорі, підйом силою або переворотом в упор.

У віці 10 років поряд з виконанням стройових і ЗРВ, а також відпрацюванням техніки вправ на снарядах, програмою передбачається подальше вдосконалення рухового хисту: сили, спритності, пружкості, витривалості і гнучкості. При цьому учні 5-х класів повинні володіти такими навичками, як:

- піднімання і перенесення різних вантажів;
- згинання-розгинання рук у висі;
- лазання по канату в три прийоми;
- вскок в упор присівши на козла і зіскок прогнувшись;
- а також навичками низки нескладних акробатичних вправ і вправ у рівновазі.

Для учнів 6-х класів передбачаються різні вправи на окремих снарядах для хлопчиків і дівчаток. Для хлопчиків це нескладні сполучення з 2—3 елементів на брусах та низькій перекладині, для дівчаток — елементи і сполучення початкової підготовки на брусах р/в. Однак, на інших видах занять гімнастикою, в тому числі в опорному стрибку, акробатиці і колоді, програмою передбачається вивчення однакових елементів для хлопчиків та дівчаток.

Програмний матеріал з гімнастики для учнів 7 класів значно ускладнюється по всім видам занять. Триває подальший розподіл вправ для хлопчиків і дівчаток. Так, якщо парні ЗРВ і вправи без предметів, вправи зі скакалкою, вправи на колоді, елементи сучасного

Таблиця 1.2

Орієнтовний зміст занять гімнастикою в школі

№ з/п	Зміст	Класи													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			
1	Стройові вправи														
1.1	<i>Стройові прийоми:</i>														
—	повороти на місці;	+													
—	розрахунок;	+													
—	команди «Ставай», «Шикуйсь», «Струнко», «Вільно»;	+													
—	команди «Пів-поворота направо!», «Пів-поворота наліво!».								+						
1.2	<i>Шиккування і перешикування:</i>														
—	шикування в колону по одному, шеренгу, коло;	+													
—	перешикування з колони по одному в колону по два;		+												
—	перешикування з однієї шеренги в дві;			+											
—	шикування в дві шеренги;				+										
—	перешикування з двох шеренг в два кола;					+									
—	перешикування з однієї шеренги в три уступами;						+								
—	перешикування з колони по одному в колону по три і чотири в русі поворотом наліво;							+							
—	перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням;								+						
—	перешикування з колони по два і по чотири в колону по одному розведенням і злиттям;									+					
1.3	<i>Розмикання й змикання:</i>														
—	розмикання на довжину прямих рук;	+													
—	команди «На два, чотири кроки розімкнись»;		+												
—	розмикання й змикання.								+	+	+	+	+	+	
1.4	<i>Пересування:</i>														
—	пересування в колоні по одному за визначеними орієнтирами;		+												
—	ходьба по діагоналі, протиходом, змією.			+											

РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ В ШКОЛІ

Продовження табл. 1.2

№ з/п	Зміст	Класи										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	Загальнорозвиваючі вправи:											
—	вправи для формування правильної постави;	+	+									
—	основні положення рук, рухи руками;	+										
—	основні рухи тулубом і ногами;	+										
—	вправи з м'ячами й палицею;		+									
—	комплекси загальнорозвиваючих вправ без предметів;		+									
—	вправи з набивним м'ячем;			+	+							
—	вправи з гантелями;			+	+							
—	комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики;			+	+							
—	комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики з предметами.					+						
3	Прикладні вправи											
3.1	Ходьба:											
—	ходьба по колу в колоні;	+										
—	ходьба по розміткам на носках, п'ятках, у напівприсіді;	+										
—	прискорена ходьба;		+									
—	ходьба широким кроком;		+									
—	ходьба з подоланням перешкод;		+									
—	ходьба зі зміною довжини і частоти кроків;			+								
—	ходьба з високим підніманням стегна;			+								
—	ходьба з пересуванням через лави.			+								
3.2	Біг:											
—	біг у середньому темпі зі зміною напрямку;	+										
—	біг з високим підніманням стегна;	+										
—	біг на носках;	+										
—	рівномірний біг на відстань до 400 м;	+										
—	біг з високого старту;		+									
—	біг зі зміною напрямку;		+									
—	човниковий біг 3x10 м;		+									
—	біг до 600 м;		+									
—	біг зі зміною довжини і частоти кроків;			+								
—	біг з подоланням перешкод;			+								
—	біг з високого старту до 30 м;			+								
—	біг на відстань до 800 м.			+								

1.1. Місце, завдання і зміст гімнастики в шкільних заняттях по фізкультурі

Продовження табл. 1.2

№ з/п	Зміст	Класи										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3.3	Стрибки:											
—	стрижки на одній та обох ногах на місці;	+										
—	стрижки з просуванням вперед;	+										
—	стрижки в довжину з місця;	+	+									
—	стрижки в глибину з висоти до 30 см;	+										
—	стрижки в глибину з висоти до 40 см;		+									
—	стрижки в глибину з висоти до 50 см;			+								
—	стрижки з розбігу в довжину і висоту;	+	+	+								
—	стрижки через набивні м'ячі;	+										
—	стрижки через довгу скакалку;	+	+	+								
—	стрижки через скакалку до 30 с;				+							
—	підскоки на місці з поворотом на одній та обох ногах;		+	+								
—	стрижки по розміткам на різні відстані;		+									
—	багатоскоки.		+									
3.4	Метання і ловіння:											
—	метання набивного м'яча (1 кг) обома руками із-за голови з положення сидячи ноги нарізно;	+										
—	кидки і ловіння великого і малого м'яча;	+										
—	метання малого м'яча у вертикальну та горизонтальну ціль;	+	+	+								
—	метання малого м'яча на задану відстань;	+	+									
—	метання малого м'яча на дальність;		+	+								
—	метання набивного м'яча від грудей, низу;		+									
—	метання набивного м'яча (1 кг) обома руками.			+								
3.5	Лазіння і перелізання:											
—	лазіння по гімнастичній стінці;	+										
—	лазіння по канату;	+	+	+								
—	лазіння по похилій лаві;	+	+	+								
—	підтягування лежачи на животі на горизонтальній гімнастичній лаві;	+		+								
—	перелізання через горку матів;	+			+							
—	перелізання через гімнастичну лаву;	+			+							
—	лазіння по гімнастичній стінці з одночасним перехватом рук та перестановкою ніг;		+									

РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ В ШКОЛІ

Продовження табл. 1.2

№ з/п	Зміст	Класи										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
—	перелізання через гімнастичну колоду (h=60 см);		+		+							
—	перелізання через колоду;			+	+							
—	лазіння по канату в три прийоми;				+			+				
—	лазіння по канату в два прийоми.					+		+				
3.6	Вправи в рівновазі:											
—	стійка на носках;	+										
—	стійка на одній нозі (на підлозі і гімнастичній лаві);	+										
—	ходьба по гімнастичній лаві;	+										
—	переступання через м'ячі;	+										
—	повороти на 90°;	+										
—	стійка на обох та одній нозі із заплющеними очима;		+									
—	стійка на колоді (h=60 см) на обох і одній нозі;		+									
—	ходьба по рейці гімнастичної лави й по колоді;		+									
—	переступання через набивні м'ячі та їх перенесення;		+									
—	повороти на 90°, на місці і під час ходьби на носках по гімнастичній лаві;		+									
—	ходьба по колоді (h=1 м);			+								
—	повороти на носках на обох і одній нозі;			+								
—	ходьба приставними кроками;			+								
—	присідання й перехід в упор присівши;			+								
—	упор стоячи на коліні, інша нога назад;			+								
—	сід;			+								
—	ходьба по колоді широкими кроками з випадами;				+							
—	ходьба на носках;				+							
—	повороти стрибком на 90 і 180°;				+							
—	опускання в упор стоячи на коліні, інша нога назад;				+							
—	ходьба приставними кроками (на колоді);					+						
—	повороти на носках;					+						
—	присідання;					+						
—	зіскок прогнувшись;					+						
—	повороти на носках у напівприсіді;						+					

1.1. Місце, завдання і зміст гімнастики в шкільних заняттях по фізкультурі

Продовження табл. 1.2

№ з/п	Зміст	Класи										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
—	зі стійки поперек зіскок прогнувшись;						+					
—	пробіжка;							+				
—	підскоки на одній нозі;								+			
—	розходження під час зустрічі;								+			
—	крок польки;									+		
—	ходьба зі змахом ніг;									+		
—	зіскок з упору стоячи на коліні в стійку боком до колоди;									+		
—	підскоки на одній нозі;										+	
—	напівприсід;										+	
—	сід кутом;										+	
—	підскоки поштовхом обох ніг зі зміною;											д
—	зіскок прогнувшись ноги нарізно;											д
—	комбінація з раніше вивчених елементів.											д
8	Акробатичні вправи:											
—	групування;		+									
—	перекати в групуванні вперед-назад;		+									
—	перекати в сторони з упору стоячи на колінах;		+									
—	перекид вперед;			+								
—	стійка на лопатках зігнувши ноги;			+								
—	перекат вперед в упор присівши;			+								
—	перекат в сторону;			+								
—	з упору присівши, перекат назад у групуванні з наступною опорою руками біля плечей;				+							
—	два-три перекиди вперед;				+			+				
—	стійка на лопатках;				+		+					
—	з положення лежачи на спині міст;				+							
—	перекид назад, вперед;					+	+		+	+		
—	перекид назад із наступним перекатом у стійку на лопатках;					+				+		
—	міст з допомогою і самостійно;					+		+				
—	стійка на голові і руках із зігнутими ногами (хлопці);									+		
—	перекид назад у напівшапагат (д);									+		
—	перекид назад в упор стоячи зігнувшись;										+	
—	стійка на голові і руках;										+	
—	міст і поворот в упор стоячи на коліні (д);										+	



Продовження табл. 1.2

№ з/п	Зміст	Класи										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
—	з упору присівши силою стійка на голові і руках (з допомогою);									+		
—	довгий перекид з трьох кроків розбігу;									+	+	
—	стійка на руках (з допомогою);										+	
—	перекид назад через стійку на руках;										+	
—	переворот убік;											+
—	комбінація з раніше вивчених елементів.											+
9	Виси:											
—	вправи у висі стоячи і лежачи;		+									
—	згинання і розгинання ніг у висі на гімнастичній стінці;		+									
—	вис на зігнутих руках;		+									
—	«підтягування» у висі лежачи;		+			д						
—	«підтягування» на канаті із сиду ноги нарізно і з вису;		+									
—	вис зігнувши ноги;			+	+							
—	вис завісом обома;			+	+							
—	вис на зігнутих руках зігнувши ноги;			+	+							
—	вис прогнувшись на гімнастичній стінці (обличчям до стінки);			+	+							
—	«підтягування» у висі;			+	+	+						
—	піднімання ніг у висі;			+	+	+						
—	вис зігнувшись;					+						
—	вис прогнувшись;					+						
—	махом однієї і поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор;						+					
—	вис на в.ж. — розмахування вигинами (д);						д					
—	вис лежачи;						д					
—	вис присівши;						д					
—	підйом переворотом в упор поштовхом двома ногами;							+				
—	пересування у висі;								+			
—	махом однієї і поштовхом другої підйом переворотом в упор на н.ж. (д);							д				
—	із вису завісом на підколінках опускання через стійку на руках в упор присівши;								+			
—	з упору на н. ж. опускання уперед у вис присівши;									д		
—	з вису стоячи на нижній жердині махом однієї і поштовхом другої вис прогнувшись на верхній жердині;										д	

Продовження табл. 1.2

№ з/п	Зміст	Класи														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
—	підйом переворотом махом;											+	+			
—	підйом переворотом силою;												+	+	+	
—	вис прогнувшись на н.ж. спираючись ступнями об в.ж., перехід в упор на нижню жердину;												д			
—	із вису стоячи на нижній жердині на зігнутих ногах поштовхом підйом в упор на верхню жердину;													д		
—	поштовхом обох ніг вис кутом;													д		
—	рівновага на нижній жердині;													д	д	
—	упор присівши на одній нозі махом назад зіскок прогнувшись;													д		
—	підйом силою.														+	
10	Упори:															
—	вправи в упорі лежачи, упорі стоячи на колінах та упорі;		+	+	+	+										
—	сід ноги нарізно;									+						
—	із сиду на стегні зіскок з поворотом;									+						
—	наскок стрибком в упор на нижню жердину;										д					
—	з упору зіскок махом назад;											+			+	
—	з упору на предпліччях підйом махом назад і сід ноги нарізно;												+			
—	з упору на руках підйом махом вперед у сід ноги нарізно;													+		
—	підйом в упор силою;														+	
—	згинання і розгинання рук в упорі на брусах;														+	+
—	стійка на плечах силою із сиду ноги нарізно;														+	
—	підйом розгином у сід ноги нарізно.															+
11	Опорні стрибки:															
—	настрибнути в упор присівши, зіскок прогнувшись (козел у ширину, h=80—100 см);										+					
—	стрибок ноги нарізно (козел у ширину, h=100—110 см);											+				
—	стрибок зігнувши ноги (козел у ширину, h=110—115 см);												+			
—	стрибок ноги нарізно (козел у ширину, h=105—110 см);													д		

Продовження табл. 1.2

№ з/п	Зміст	Класи										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
—	стрибок зігнувши ноги (козел у довжину, h=110—115 см);								+			
—	стрибок боком (кінь у ширину, h=110 см);								д	д		
—	стрибок зігнувши ноги (козел у довжину, h=115 см);									+		
—	стрибок ноги нарізно (кінь у довжину, h=115—120 см);										+	
—	стрибок ноги нарізно (кінь у довжину, h=120—125 см).											+
12	Вправи художньої гімнастики											
	Танцювальні вправи:											
—	поєднання кроків галопу і польки в парах;				+							
—	елементи національних танців.				+							
	Ритмічна гімнастика:											
—	хвиля руками і тубубом;					+	+	+	+	+	д	д
—	перекидний стрибок;										д	д
—	вправи з обручем;										д	д
—	вправи зі стрічкою;										д	д
—	вправи зі скакалкою.										д	д
13	Вправи для розвитку фізичних здібностей:											
—	вправи з гантелями;						+	+	+	+	+	+
—	вправи з еспандером;						+	+	+	+	+	+
—	вправи на тренажерах						+	+	+	+	+	+

танцю пропонуються всім учням, то ЗРВ з гантелями 1—2 кг і вправи на перекладині рекомендуються тільки для хлопчиків, а вправи на брусах, опорний стрибок і акробатичні вправи чітко поділяються на два види: вправи для хлопчиків і вправи для дівчаток.

Нормативні вимоги програми з гімнастики для учнів 8—9 класів дають можливість підвести підсумок 9-річної роботи. Програма акцентує увагу на чіткому розподілі гімнастичних вправ за статтю учнів. Так, хлопчикам пропонуються ЗРВ з гантелями, лазіння по канату на швидкість, вправи на перекладині і брусах, акробатичні вправи, опорні стрибки, вправи з гімнастичної скакалкою, елементи сучасних танців.

Вправи для дівчаток включають в себе ЗРВ, лазіння у висі, вправи на брусах р/в, колоді, опорні стрибки, акробатичні і танцювальні вправи, вправи художньої гімнастики з предметами і без предметів.

Практичні залікові вимоги для учнів 8—9 класів направлені на формування уміння самостійно виконувати вправи на розвиток швидкісної сили, витривалості, гнучкості та інших рухових здібностей.

Особливістю програми з гімнастики для учнів старших класів є розподіл її на два самостійних види (для дівчат і для юнаків), проведення уроків у кожному класі двома вчителями.

Програмний матеріал як для дівчат, так і для юнаків направлений на розвиток загальної фізичної підготовленості, на послідовне вивчення і вдосконалення окремих елементів на снарядах, з'єднання цих елементів у комбінації і виконання їх у вигляді самостійних вправ на оцінку.

Дівчатам пропонуються вправи *чотириборства*: опорний стрибок, бруси, колода, акробатичні вправи.

Юнакам — *на п'яти видах*: перекладина, бруси, акробатика, опорний стрибок, лазіння.

Елементи і сполучення художньої гімнастики, що пропонуються дівчатам цього віку, націлені на виховання естетичних якостей: музикальності, почуття темпу, ритму — шляхом сполучення рухів з музикою.

Практичні залікові вимоги для учнів 10—11 класів націлюють на удосконалення ЗФП, на формування уміння проводити вправи ЗФП для молодших школярів.

Навчальні комбінації з гімнастики

Акробатика

V клас

Рівновага на одній нозі — упор присівши і перекид вперед — перекид вперед ноги схресно — поворот кругом в упорі присівши — перекид назад — перекатом назад стійка на лопатках — перекатом вперед упор присівши — стрибок вверх прогнувшись — основна стійка.

VI клас

Рівновага на одній нозі — упор присівши і два кувирка назад — лягти на спину, руки вверх — «міст» і знову лягти на спину — стійка на лопатках — перекатом вперед упор присівши — перекид вперед — стрибок вверх прогнувшись — основна стійка.

VII клас**Хлопчики**

Рівновага на одній нозі — упор присівши і перекид вперед — перекид вперед у стійку на лопатках — перекатом вперед упор присівши і два кувирки назад — поштовхом двох ніг стійка на голові із зігнутими ногами — опускання в упор присівши — стрибок вверх прогнувшись — основна стійка.

Дівчата

«Міст» з положення стоячи з допомогою — поворот кругом в упор присівши — перекатом назад стійка на лопатках — перекид назад через плече в стійку на коліно — напівшпагат — упор присівши, встати і кроком вперед рівновага на одній нозі — основна стійка.

VIII клас**Хлопчики**

З упору присівши поштовхом двох стійка на голові (тримати) — опускання в упор присівши — перекид назад в упор стоячи ноги нарізно — випрямитися і стрибком поворот кругом — кроком вперед рівновага на одній нозі — приставляючи ногу, довгий перекид вперед — стрибок вверх прогнувшись — основна стійка.

Дівчата

Рівновага на одній нозі — упор присівши і перекид назад — перекатом назад стійка на лопатках — перекатом вперед лягти на спину, руки вверх — «міст» і поворот кругом в упор стоячи на одному коліні — напівшпагат — упор присівши — два кувирки вперед — стрибок вверх прогнувшись — основна стійка.

IX клас**Юнаки**

Рівновага на одній нозі — упор стоячи ноги нарізно і силою стійка на голові — опускання в упор присівши — перекид назад — встати і стрибком поворот кругом — з двох-трьох кроків розбігу довгий перекид вперед — стрибок вверх прогнувшись — основна стійка.

Дівчата

Зі стійких ноги нарізно нахилом назад «міст» з допомогою — поворот кругом в упор присівши — перекид назад — перекатом назад стійка на лопатках — перекид назад через плече в напівшпагат — упор присівши і встати — кроком вперед рівновага на одній нозі — випад — перекид вперед — стрибок вверх прогнувшись — основна стійка.

X клас**Юнаки**

Рівновага на одній нозі — крок вперед — махом однією і поштовхом другою стійка на руках і перекид вперед (з допомогою) — довгий перекид вперед — поштовхом двох стійка на голові — опускання в упор присівши — перекид назад через стійку на руках (з допомогою) — опускання в упор присівши і стрибок вверх прогнувшись — основна стійка.

Дівчата

Рівновага на одній нозі — стійка ноги нарізно руки в сторони — нахилом назад «міст» з допомогою — поворот кругом в упор присівши — перекид назад — перекатом назад стійка на лопатках — перекатом вперед сід з нахилом вперед — сід кутом з опорою руками ззаду — згинаючи ноги, поворот кругом у стійку на колінах — нахил назад, руки в сторони — кроком вперед встати — випад — перекид вперед — стрибок вверх прогнувшись — основна стійка.

XI клас**Юнаки**

Рівновага на одній нозі — упор присівши і перекид назад в упор стоячи ноги нарізно — випрямитися і поворот кругом — переворот боком («колесо») — поворот наліво (праворуч) — стрибком перекид вперед — стійка на голові поштовхом ніг або силою (можна замінити стійкою на руках і перекид вперед) — опускання в упор присівши — стрибок вверх прогнувшись — основна стійка.

Дівчата

Рівновага на одній нозі — випад — два кувирки вперед — перекатом назад стійка на лопатках — перекатом вперед лягти на спину,

руки вверх — «міст» і поворот кругом в упор стоячи на одному коліні — напівшпагат — упор присівши — встати і переверот боком — основна стійка.

Колода

V клас

Стоячи на кінці колоди кроком вперед рівновага на одній нозі — приставляючи ногу, напівприсід і поворот праворуч — ходьба приставними кроками лівим боком — поворот кругом на носках переступанням — ходьба приставними кроками правим боком — приставляючи ліву, напівприсід, руки назад («старт плавця») — зіскок прогнувшись.

VI клас

Ходьба на носках, руки в сторони — випад лівою і опускання на праве коліно — встати — випад правою і опускання на ліве коліно — встати і кроком лівої рівновага на одній нозі — зіскок кроком вперед — убік.

VII клас

Ходьба на носках, руки в сторони до середини колоди, розходження при зустрічі — переступанням поворот кругом (спиною один до одного) — стрибки на правій, ліва зігнута назад — стрибки на лівій, права зігнута назад — пробіжка — зіскок кроком вперед з кінця колоди.

VIII клас

З невеликого розбігу вскок у сід на стегно — сід кутом з опорою ззаду руками — встати на правій «зачіпом» лівою знизу за колоду — кроки польки — напівприсід і поворот кругом на носках — ходьба з високими махами ніг — кроком лівою рівновага — опускання вперед в упор стоячи на лівому коліні — махом правою ногою назад зіскок прогнувшись (боком до снаряду).

IX клас

З невеликого розбігу вскок у сід на стегно — сід кутом з опорою руками ззаду — розводячи ноги нарізно і відводячи їх назад, упор лежачи на зігнутих руках — випрямити руки — поштовхом ніг упор

присівши — встати, руки в сторони — ходьба на носках — напівприсід і поворот кругом на носках — стрибки на лівій, права спереду-донизу — те саме на правій — кроком лівою рівновага — зіскок прогнувшись з кінця колоди кроком вперед.

X клас

З упору стоячи поздовж стрибком упор на снаряд з опорою правою ногою збоку об колоду — переставляючи руки, поворот наліво і напівшпагат на лівій — кроком правою вперед встати, руки в сторони — кроки польки — поворот кругом на носках у напівприсіді — поштовхом двох стрибки зі зміною ніг (двічі) — просування вперед з високими махами ніг і хлопками під ногами — кроком правою рівновага — випрямитися, і приставляючи ліву, поворот наліво в стійку поздовж — напівприсід, руки назад («старт плавця») — зіскок прогнувшись ноги нарізно.

XI клас

З упору стоячи поздовж стрибком упор з перемахом правою поза — поворот наліво в сід ноги нарізно, руки в сторони — лягти на спину, спираючись руками знизу за колоду — ноги вперед — піднімаючись вперед, встати на правій, ліву вперед («пістолет») — просування кроком мазурки на лівій і правій нозі — поворот кругом на носках у напівприсіді — ходьба на носках, руки в сторони — рівновага на одній нозі — випрямитися і кроком у бік — зіскок з поворотом кругом (поворот виконувати назовні від колоди).

Стрибки

I клас

Стрибки на одній і двох ногах на місці і з просуванням; у довжину з місця; у глибину з висоти до 30 см; з розбігу в довжину і висоту; через набивні м'ячі; через довгу скакалку.

II клас

Стрибки на місці з поворотом; на одній і двох ногах; по розміткам на різні відстані; у довжину з місця; у довжину і висоту з розбігу; у глибину з висоти до 50 см; з короткою скакалкою.

III клас

Стрибки на двох ногах з поворотом кругом; у довжину і висоту з розбігу; у глибину з висоти до 50 см; з короткою скакалкою.

IV клас

Стрибки з поворотами; з короткою скакалкою до 30 сек. Опорні — на горку гімнастичних матів, коня, козла в ширину — вскок в упор стоячи на колінах і зіскок змахом рук.

V клас

Вскок в упор присівши і зіскок прогнувшись (козел у ширину, $h=80-100$ см).

VI клас

Стрибок ноги нарізно (козел у ширину, $h=100-110$ см).

VII клас

Хлопчики — зігнувши ноги (козел у ширину, $h=110-115$ см).
Дівчинки — ноги нарізно (козел у ширину, $h=105-110$ см).

VIII клас

Хлопчики — зігнувши ноги (козел у довжину, $h=110-115$ см)
Дівчата — боком з поворотом на 90° (кінь у ширину, $h=110$ см).

IX клас

Юнаки — зігнувши ноги (козел у довжину, $h=115$ см).
Дівчата — боком (кінь у ширину, $h=110$ см).

X клас

Юнаки — ноги нарізно (кінь у довжину, $h=115-120$ см).
Дівчата — кутом поштовхом однією ногою, місток під кутом, кінь у довжину, $h=110$ см).

IX клас

Юнаки — ноги нарізно (кінь у довжину, $h=120-125$ см).
Дівчата — вскок в упор присівши і зіскок прогнувшись (кінь у ширину, $h=110$ см).

Бруси (різновисокі, жіночі)

VI клас

Розмахування вигинами у висі на в. ж. — перемах зігнувши ноги у вис лежачи на н. ж. — вис присівши — вис лежачи — сід на лівому стегні, праву руку в сторону — зіскок в сторону з стегна з перехватом лівою рукою з в. ж. за н. ж.

VII клас

Підйом переворотом в упор на н. ж. махом однією і поштовхом іншою ногою — перемах правою з перехватом правою рукою за в.ж. хватом знизу — поворот наліво кругом у вис лежачи на н. ж. з перемахом правою ногою вперед — сід на лівому стегні, праву руку в сторону — з опорою правою рукою спереду зіскок з поворотом наліво кругом.

VIII клас

Розмахування у висі на в. ж. вигинами — вис присівши на лівій на н. ж. — махом правою і поштовхом лівою підйом переворотом в упор на в. ж. — спад назад у вис лежачи на н. ж. — сід на лівому стегні, праву руку в сторону — з опорою правою рукою ззаду зворотним хватом зіскок з поворотом праворуч кругом.

IX клас

Вис прогнувшись на н. ж. з опорою ногами об в. ж. і переворот в упор на н. ж. — перемах правою з перехватом правою рукою за в.ж. хватом знизу — поворот наліво кругом з перемахом правою у вис лежачи на н. ж. — сід на лівому стегні, праву руку в сторону — сід кутом з опорою правою рукою ззаду — встати на праву в стійку на н. ж. — рівновага на правій — приставляючи ліву, поворот наліво — стрибком упор на в. ж. — опускання переворотом вперед у вис — мах назад і махом вперед зіскок.

X клас

Розмахування у висі на в. ж. вигинами — перемах зігнувши ноги у вис лежачи на н. ж. — перемах ноги нарізно назад у вис — махом вперед вис присівши на н. ж. — поштовхом двох підйом в упор на в. ж. — спад назад у вис лежачи на н. ж. — сід на лівому стегні праву руку в сторону — сід кутом з опорою правою рукою ззаду — зіскок кутом ліворуч-назад.

XI клас

Розмахування вигинами у висі на в. ж. — вис присівши на н.ж. підйом в упор на в. ж. (переворотом або поштовхом двох) — спад назад у вис лежачи на н. ж. — сід на лівому стегні, праву руку в сторону — сід кутом з опорою правою рукою ззаду — встати на праву і рівновага на правій, стоячи на н. ж. — упор присівши з опорою правою рукою об н. ж. і махом лівою ногою назад зіскок (до стійки боком до снаряду).

Бруси (чоловічі)

V клас

З упору на кінцях жердин просування на руках до середини жердин — махом вперед сід ноги нарізно — перемах всередину і махом назад зіскок між жердинами — хват зовні — махом однією і поштовхом іншою вис зігнувшись — вис прогнувшись ноги нарізно — вис зігнувшись — переворот назад у вис присівши ззаду — кроком вперед встати, руки в сторони — основна стійка.

VI клас

З упору на кінцях жердин просування на руках до середини жердин — махом вперед сід ноги нарізно — сід на лівому стегні, праву руку в сторону — перемах всередину і мах назад — махом вперед сід на правому стегні, ліву руку в сторону — з опорою лівою рукою ззаду зворотним хватом зіскок з поворотом наліво кругом.

VII клас

Розмахування в упорі на передпліччях і махом вперед підйом — мах назад — махом вперед сід ноги нарізно — кут в упорі (тримати) — сід ноги нарізно — перемах у середину і другим махом назад зіскок.

VIII клас

Розмахування в упорі на руках — махом вперед упор зігнувшись — підйом розгином у сід ноги нарізно — кут в упорі (тримати) опустити ноги — почергово переставляючи руки, поворот кругом — розмахування в упорі і махом назад зіскок.

IX клас

Розмахування в упорі на руках і підйом махом вперед у сід ноги нарізно — перекид вперед у сід ноги нарізно — кут в упорі (тримати) — махом назад зігнути руки — махом вперед розігнути руки (двічі) — махом назад зіскок.

X клас

Розмахування в упорі на руках і махом вперед підйом — мах назад — махом вперед сід ноги нарізно — силою стійка на плечах і перекид вперед в сід ноги нарізно — кут в упорі (тримати) — мах назад — махом вперед зігнути руки — махом назад розігнути руки (повторити двічі) — зіскок махом назад.

XI клас

Розмахування в упорі на руках і підйом махом назад — махом вперед кут (тримати) — силою зігнувшись стійка на плечах — опускання в упор і мах вперед — махом назад зіскок з поворотом кругом (плечем від снаряду).

Перекладина

VI клас (низька перекладина)

Махом однією і поштовхом іншою підйом переворотом в упор — махом назад зіскок.

VII клас (низька перекладина)

Підйом переворотом в упор поштовхом двома — перемах правою спад у вис завісом на правій і підйом завісом в упор (можна другим махом) — перехват правою рукою в хват знизу — перемахом лівою зіскок з поворотом праворуч.

VIII клас (низька перекладина)

Із вису стоячи поштовхом двох вис кутом — вис присівши — вис завісом поза правою і підйом завісом поза — перемах правою назад — опускання переворотом вперед у вис присівши — вис стоячи — поворот наліво кругом у вис стоячи ззаду, відпускаючи ліву руку — вис присівши ззаду — поштовхом ніг вис зігнувшись — вис прогнувшись ззаду — вис завісом двома — руки в сторони — спираючись руками об підлогу через стійку на руках опускання в упор присівши — встати, руки в сторони — основна стійка.

IX клас

Підйом переворотом в упор силою — опускання переворотом вперед у вис — вис кутом (тримати) — розмахування вигинами — зіскок махом назад з поворотом наліво (праворуч).

X клас

Підйом силою в упор через одну руку — опускання переворотом вперед у вис — перемах зігнувши ноги у вис зігнувшись — вис прогнувшись — вис зігнувшись — перемах зігнувши ноги у вис — розмахування у висі вигинами і зіскок махом назад з поворотом наліво (праворуч).

XI клас

Підйом силою в упор через одну руку — опускання переворотом вперед у вис — підйом переворотом (махом або силою) — мах дугою і махом назад зіскок з поворотом наліво (праворуч) кругом.

**1.2. ОСНОВНІ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ
ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ В ШКОЛІ**

У школі гімнастику проводять у вигляді урочних і позаурочних форм занять з учнями. Основна форма занять гімнастиком у школі — урок. До урочних форм відносяться навчальні, секційні уроки, уроки ЗФП, спортивно-тренувальні і лікувальні. Крім урочної форми занять у школі використовуються:

1. *Гімнастика до занять* проводиться щодня з метою організації учнів, налаштування їх на наступне навчання. Тривалість її не більше

15 хв. Включає в себе 5—6 простих вправ, що можна виконувати в повсякденному одязі (рухи руками, нахили, випади, присідання, повороти тулуба). Періодично комплекси гімнастики до занять змінюються.

2. *Фізкультурні паузи* вважаються однією з активних форм відпочинку учнів після будь-якої діяльності. Звичайно це 2—3 вправи, що проводяться упродовж 2—3 хв. Характер вправ залежить від того, чим займалися учні. У будь-якому випадку вони направлені на відновлення загальної дієздатності. Проводяться фізкультурні паузи, як правило, на уроках з різних предметів (на предметних уроках).

3. *Гімнастичні вправи під час великих перерв та в режимі продовженого дня* також використовуються як засіб активного відпочинку. Основним змістом цієї форми занять гімнастиком є ігри і різноманітні змагання, що проводяться на повітрі, якщо дозволяє пора року, а також метання, лазіння, стрибки тощо.

Організаторами подібних занять можуть бути спеціально підготовлені старшокласники.

4. *Позакласна форма занять гімнастиком* може бути у вигляді *додаткових занять* зі школярами, що відстають у фізичному розвитку, але найчастіше до неї відносять заняття в шкільній гімнастичній секції, що переслідують певні спортивні цілі, в окремих випадках — підготовку до змагань.

5. *Масові гімнастичні виступи* — гарне тренування учнів, яке виховує у них колективізм, дисципліну, працьовитість.

Перевага урочної форми проведення занять полягає в тому, що керівна роль в проведенні занять належить вчителю, що забезпечує ефективність навчально-виховного процесу у відповідності зі стабільним розкладом, визначення мети і задач кожного заняття, чверті, півріччя, підбору засобів для вирішення поставлених задач, надання кваліфікованої допомоги учням (показ, пояснення вправ, виправлення допущених помилок, забезпечення страховкою).

Уроки в школі за своїм педагогічним призначенням можуть бути: *навчальними, тренувальними, змішаними, контрольними.*

**1.3. СТРУКТУРА І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ
УРОКУ ГІМНАСТИКИ**

Уроки гімнастики будуються у відповідності до загальних педагогічних і методичних принципів системи фізичного виховання. До уроку подаються такі вимоги:

1. На уроці вирішуються освітні, виховні і оздоровчі завдання.
2. На уроці повинні бути підібрані рухові завдання творчого характеру.
3. Працездатність учнів повинна підтримуватися на високому рівні упродовж уроку та забезпечувати ефективність навчання.
4. У навчальну діяльність необхідно втягувати учнів всіх у рівній мірі, але в той самий час враховувати їх індивідуальні особливості.
5. Для кожного уроку необхідно визначити мету і задачі.
6. Відповідно до поставлених задач підібрати методи і засоби фізичного виховання.
7. Планувати урок так, щоб він був тісно пов'язаний за змістом з попереднім і наступними уроками.

Урок гімнастики має свою структуру. Під *структурою* розуміється співвідношення в точній послідовності частин уроку, укладених в певний проміжок часу (45 хв).

У науково-методичній літературі обґрунтоване ділення уроку на підготовчу, основну і заключну частини (Л. П. Матвеев, 1977; В. М. Смоленський, 1979; В. М. Платонов, 1986; В. П. Філін, 1987). В основі ділення уроку на частини лежить закономірна зміна функціонального стану організму, пов'язана з мускульною діяльністю. Це передусім впрацювання — процес поступового підвищення працездатності, що спостерігається у виконанні фізичних вправ. У результаті впрацювання організм пристосовується до виконання наступної роботи. Поступове наростання дієздатності пояснюється інертністю окремих органів і систем (М. А. Фомін, 1982).

Основне завдання *підготовчої частини* — підготовка організму учнів до виконання завдань основної частини уроку. Підбір засобів визначається завданнями і змістом основної частини; послідовність та режим виконання — віковими закономірностями впрацювання. Час розминки коливається від 10 до 15 хв. Розминка складається із *загальнопідготовчої і спеціалізованої частин*.

У підготовчу частину уроку входять — шиккування, рапорт, вітання, повідомлення задач і змісту уроку, загальнопідготовчі і спеціальнопідготовчі вправи. Як правило, підготовча частина уроку починається з виконання стройових вправ. І це виправдано тим, що за допомогою даної групи вправ швидко досягається організованість класу. Після цього застосовуються різновиди пересувань у відповідності зі Статутом Збройних сил, фігурне марширування, поєднання ходьби, бігу, стрибків, виконання різноманітних ЗРВ у русі і на місці.

Вправи в підготовчій частині розподіляються за трудністю і помірним зростанням інтенсивності й обсягу. Звичайний спосіб проведення ЗРВ — у якому вчитель поєднує розповідь про вправу з одночасним її показом. Після закінчення однієї вправи, вчитель показує наступну. Звичайно учні розташовуються в розімкнутому строю. Але для підвищення інтенсивності слід застосовувати різноманітні способи шиккування учнів: виконувати вправи в колоні, у шерензі, у колах. Поточний метод припускає виконання всього комплексу ЗРВ без зупинки, що дозволяє підвищити інтенсивність розминки.

Основна частина уроку спрямована на виконання завдань навчання і фізичної підготовки, що закономірно об'єднані в одне ціле через процеси термінового і довгочасного етапів адаптації, що об'єктивно протікають; тобто виконання завдання підвищення рівня фізичної підготовки учнів поєднується з приватними завданнями навчання. Тривалість основної частини 25—35 хв.

Завдання основної частини уроку:

- формування спеціальних і життєво необхідних знань, навичок, умінь;
- удосконалення рухових здібностей і психічних якостей;
- оволодіння програмним матеріалом;
- підвищення спортивної майстерності.

Першими виконуються вправи, намічені педагогом до вивчення. Після них йдуть вправи, що вимагають точності рухів, складні по координації, розраховані на прояв швидкості. Емоційні й інтенсивні вправи (змагальні і ігрові) виконуються в кінці уроку.

Вправи на силу і гнучкість рекомендується виконувати на початку уроку.

До основних *методів навчання* відносяться: показ і розповідь техніки гімнастичних вправ. Звичайно на уроках вправу, яку вивчають, демонструє вчитель, в окремих випадках цю роль можуть виконувати здібні учні. У практиці часто використовують метод цілісного і розчленованого навчання вправам. Найбільш ефективний метод навчання — *метод алгоритмічних розпоряджень*.

Порядок виконання рухових завдань в основній частині повинен будуватися з урахуванням динаміки працездатності учнів. Доцільно основну частину занять починати, у першу чергу, з вправ, що вимагають *тонкої координації*, після цього — *великих зусиль*, і нарешті — *витривалості*.

Не рекомендується на одному занятті планувати розучування вправи в цілому на кожному виді багатоборства. Краще зробити так:

на кожному снаряді розучувати доступні серії навчальних завдань, а виконання вправи в цілому планувати лише на одному із снарядів.

Методи проведення основної частини уроку:

1. *Фронтальний* — учні виконують водночас одне і теж завдання під керівництвом вчителя (використовують у молодших класах).
2. *Груповий* — клас розподіляють на відділення, що виконують вправи на різноманітних снарядах.
3. *Індивідуальний* — вчитель дає завдання кожному учню для самостійного виконання.
4. *Круговий* — перехід від однієї вправи до іншої або від одного снаряду до іншого.

В уроках комплексно використовують ці методи. Підготовча частина проводиться фронтальним методом. Основна частина — груповим, круговим або індивідуальним. Заклучна частина — фронтальним методом.

Заклучна частина уроку (3—5 хв) повинна забезпечити правильне завершення уроку, приведення організму учнів у відносно спокійний стан, і, що дуже важливо, підготувати перехід до наступної навчальної діяльності. Для рішення задач заклучної частини уроку гімнастики застосовуються: вправи, що заспокоюють — малорухливі ігри, повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення м'язів, дихальні вправи. У кінці заклучної частини підводяться підсумки уроку, можуть бути рекомендовані вправи додому. Урок закінчується організованим виходом з місця занять.

Розрізняють уроки фізкультури і по типам. Тип уроку визначається його завданнями. По цільовому спрямуванню уроки поділяються на:

1. *Вступний* — проводиться на початку чверті, під час вивчення нового розділу програми. Вчитель говорить про вимоги спортивної форми, розповідає про зміст навчального матеріалу, ставить перспективні задачі навчальної роботи, повідомляє вимоги до школярів. На вступному уроці рекомендується обрати фізорга класу, перевірити фізичну підготовленість учнів (провести тестування), показати методичний кінофільм.

2. *Уроки вивчення нового матеріалу* присвячені засвоєнню нових вправ, повідомленню невідомих знань.

3. *Уроки повторення* направлені на вдосконалення раніше вивченого матеріалу, на досягнення високого рівня тренуваності учнів, на поглиблення і закріплення вивченого. На них учнів навчають

виконувати вправи в умовах, що змінюються (в ігровій діяльності), у різноманітних поєднаннях і послідовності.

4. *Комбіновані уроки* поєднують у собі вивчення нового, повторення і вдосконалення вивченого на попередніх заняттях. Вони мають найбільше розповсюдження в школі.

5. *Облікові* (перевірочні) проводяться після проходження частини або розділу програми, в кінці чверті. Вони направлені на виявлення успішності і підготовленості учнів, перевірку засвоєння знань, вмінь, навичок. Обліковий урок може бути проведений у вигляді спортивних змагань.

1.4. РЕГУЛЮВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА УРОЦІ, ЩІЛЬНІСТЬ УРОКУ

Одні і ті самі фізичні вправи можуть впливати по-різному на організм. Це буде залежати від характеру їх застосування, обсягу й інтенсивності. Обсяг визначається кількісною характеристикою роботи, що виконується. Інтенсивність характеризується ступенем напруги, що проявляється під час виконання рухової дії і кількістю виконаної роботи в одиницю часу.

Загальне навантаження залежить від задач, поставлених на даному уроці.

Методичні прийоми управління навантаженням:

1. Зміна кількості повторень вправи.
2. Зміна вихідних положень.
3. Зміна інтенсивності виконання вправ.
4. Застосування навантаження.
5. Використання опору.

Ці методичні прийоми дадуть можливість вчителю управляти фізичним навантаженням. Їх можна використовувати в різноманітних сполученнях.

Наприклад: згинання-розгинання рук у висі можна ускладнити:

- збільшенням темпу виконання;
- збільшенням кількості раз;
- використанням навантаження.

У класичному уявленні фізичне навантаження на уроці в підготовчій частині поступово підвищується, в основній — тримається на самому високому рівні, а в заклучній — поступово знижується.

Найбільш простим і доступним методом визначення величини фізичного навантаження є пульсометрія (ЧСС), а також його оцінка

за зовнішніми ознаками: збільшення частоти дихання, почервоніння обличчя, потовідділення.

Якщо в процесі занять в учнів спостерігається поблідіння обличчя, тремтіння кінцівок, розлад координації рухів, різке зниження працездатності — це говорить про надмірне навантаження, що перевищує оптимальні межі.

Навантаження знаходиться в прямій залежності від щільності уроку. Розрізняють загальну щільність уроку і моторну.

Загальна — відношення часу, необхідного для активної роботи учнів, до всього часу уроку. При цьому до активної роботи відносяться не тільки практичне виконання вправ, але і сприймання і осмислення учнями пояснень, спостереження за показом вправ, відпочинки між підходами.

Під **моторною** щільністю розуміється відношення часу, витраченого безпосередньо на виконання фізичних вправ, до всієї тривалості уроку.

Моторна щільність — це один з основних показників ефективності занять гімнастикою.

Для збільшення моторної щільності рекомендується:

- використання фронтального, групового, кругового методів проведення занять;
- розділення класу на більш дрібні підгрупи (відділення);
- заміна одного снаряду іншим, що дозволить групове виконання вправ;
- раціональне використання перерви між підходами до снаряду.

Щільність уроку не є постійною. Вона змінюється, менша щільність буде характерна для уроків вивчення нового матеріалу, в зв'язку з тим, що вчитель значний час витрачає на пояснення і показ вправ, що вивчаються. Незначна моторна щільність і на облікових уроках, так як вчителю необхідно переглянути і оцінити вміння великої кількості учнів.

1.5. ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ДО УРОКУ

Кожен урок повинен бути ретельно підготовленим. Підготовка до уроку йде за двома напрямками — до кожної теми програми і до конкретного уроку.

Тематична підготовка полягає в ознайомленні вчителя з літературою з техніки рухів, що вивчаються, перегляді програми, малюнк

ків, правил змагань. Після цього вчитель уточнює завдання і необхідну кількість уроків по темі.

У процесі підготовки наступного уроку необхідно:

- правильно підібрати завдання і визначити тип уроку;
- підібрати матеріали для кожної частини уроку;
- продумати методи навчання, виховання і організації уроку;
- врахувати умови проведення уроку;
- продумати перевірку і оцінку знань учнів;
- скласти конспект.

Загальні вимоги до упорядкування конспекту уроку:

1. Кожний конспект уроку складається з 3 частин: зміст, де вказуються фізичні вправи, розподілені по частинам уроку; дозування фізичних вправ і організаційно-методичні вказівки.
2. Конспект уроку складається у відповідності з тематичним планом за розділом програми і повинен мати чіткі педагогічні завдання.
3. Запис вправ робиться докладно і термінологічно правильно.
4. Всі вправи дозуються.
5. Вправи основної частини уроку в разі необхідності записуються окремо для хлопчиків і дівчаток.
6. До окремих частин уроку даються чіткі організаційно-методичні вказівки. Необхідно, щоб методичні вказівки показували шляхи рішення завдань уроку.
7. Вправи необхідно записувати у точній методичній послідовності.

Вимоги до підготовчої частини уроку:

1. У запису підготовчих вправ спочатку показується вихідне положення, після цього по розділенням записується вправа.
2. У графі «дозування» проти кожної вправи вказується час, кількість повторень або дистанція в метрах.
3. В організаційно-методичних вказівках записують: темп, характеристики бігу або ходьби, зауваження про головні частини вправи.

Вимоги до основної частини уроку:

1. Вправи основної частини уроку записуються в послідовності розучування або вдосконалення.
2. У графі «дозування» проти кожної вправи вказується кількість підходів, кількість повторень у підході і інтервал відпочинку між підходами.

3. В організаційно-методичних вказівках можуть бути записані примітки з організації уроку, методиці навчання та виховання.
4. Рухлива гра записується у формі ігрової картки і додається до конспекту уроку.

Ігрова картка	
Назва:	Інвентар:
Мета:	Клас:
Місце гри:	Кількість учнів:
Схема розташування гравців:	Описання гри:
Основні правила:	Варіанти

Заключна частина уроку

У заключній частині уроку записують вправи, що сприяють за-спокоевню організму учнів.

Питання для обговорення

Дайте відповідь на питання:

1. Які загальні завдання стоять перед уроком гімнастики в школі?
2. Які частини включає урок?
3. Які завдання вирішуються в кожній частині уроку?
4. Які специфічні завдання вирішуються на уроках гімнастики в школі?
5. Перелічте основні форми організації занять гімнастикою в школі.
6. Назвіть методи організації діяльності учнів, які використовують у шкільному уроці гімнастики.
7. Які методи організації діяльності учнів використовують у підготовчій частині уроку?
8. Назвіть методичні прийоми керування навантаженням.
9. Дайте характеристику програмі «Фізична культура, 5—12 класи».

Література

1. *Гимнастика*. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. М.Л. Украна и А.М. Шлемина. — М.: Физкультура и спорт, 1977.

2. *Гимнастика*. Учебник для ин-тов физ. культ. — Изд. 2-е / Под ред. А.М. Шлемина и А.Т. Брыкина. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. *Гимнастика*. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А.Т. Брыкина и В.М. Смоленского. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. *Гимнастика и методика преподавания*: Учебник для институтов физической культуры / Под ред В.М. Смоленского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. *Ляцук Р.П., Огнистий А.В.* Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). — Ч. 2. — Тернопіль: ТДПУ, 2001.
6. *Петров П.К.* Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
7. *Худолій О.М.* Основи методики викладання гімнастики. Навчальний посібник / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. — Т. 1. — Х.: Консум, 1998.
8. *Худолій О.М.* Основи методики викладання гімнастики. Навчальний посібник / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. — Т. 2. — Х.: Консум, 1998.

МЕТОДИКА ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ З ГІМНАСТИКИ В ШКОЛІ

2.1. МЕТА І ЗАВДАННЯ ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ

Планування проходження навчального матеріалу — процес творчий. Вчитель складає план проходження навчального матеріалу упродовж всього року, чверті, а також кожного уроку. Останній може бути і докладним, оформленим як конспект, і менш розгорнутим, як план-конспект, і зовсім стислим. Не в формі головне. Важливо, щоб педагог зафіксував у ньому підсумок своєї підготовки до уроку, свої думки, пошуки, керуючись конкретними умовами, в яких він працює.

Мета планування — забезпечення оптимального проходження навчального матеріалу за часом і створення умов для ефективного засвоєння гімнастичних вправ і розвитку рухових здібностей.

Звичайно в методичних рекомендаціях на допомогу вчителю приводяться орієнтовні плани-графіки, але вони всього лише орієнтовні. Це означає, що викладач повинен використовувати їх з відповідними поправками на специфічні умови роботи.

Планування і облік — необхідна умова успішного ведення педагогічного процесу.

Перед планування ставляться такі *основні завдання*:

1. Виділити основні і підпорядковані завдання у навчанні гімнастичним вправам.
2. Виявити і усунути наявні недоліки, непослідовність в навчальній роботі.
3. Забезпечити систематичність і послідовність у роботі.
4. Забезпечити оптимальну організацію занять і визначення необхідного їх змісту.

У плані повинні бути визначені перспективи процесу навчання та виховання, а також строки виконання намічених заходів. У плануванні роботи з гімнастики необхідно враховувати контингент учнів, а також завдання та умови занять.

У залежності від завдань і специфіки колективу, планування навчальної роботи здійснюється на:

- тривалий період (перспективне планування);
- на один рік (річне);

2.2. Принципові установки до планування навчальної роботи з гімнастики в школі

— на короткі відрізки часу (півріччя, семестр).

Робота з гімнастики в школі планується — на півріччя, у спортивних школах — на період підготовки (підготовчий, змагальний, перехідний).

Важливо, щоб намічені планом заходи були доступні учням. Плани необхідно систематично перевіряти і контролювати їх виконання.

2.2. ПРИНЦИПОВІ УСТАНОВКИ ДО ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ З ГІМНАСТИКИ В ШКОЛІ

В основі планування і організації навчального процесу з гімнастики лежить програмно-цільовий підхід, у відповідності з яким визначається цільова задача і субзадачі різного рангу.

Проходження навчального матеріалу планується у відповідності зі схемою: *якщо* (умова) ..., *то* (дія)

Наприклад:

1. *Якщо* учні 9-го класу в упорі можуть виконати 5 згинань-розгинань рук за 3,5—4,5 сек, *то* можливо навчання підйому махом вперед, *інакше* — спеціально організований процес розвитку сили.
2. *Якщо* учні правильно виконують упор на руках, *то* можливе навчання розмахуванню в упорі на руках, *інакше* — навчання упору на руках.
3. *Якщо* учні правильно виконують розмахування в упорі на руках, *то* можуть приступити до виконання розмахування з різною амплітудою, *інакше* — продовжити навчання розмахуванню.
4. *Якщо* учні уміють виконувати розмахування з різною амплітудою, *то* можуть приступити до навчання підвідним вправам.
5. *Якщо* учні освоїли підвідні вправи, *то* можуть приступити до навчання підйому махом вперед в цілому.
6. *Якщо* учні уміють виконувати підйом махом вперед, *то* необхідно виконати вправу в сполученні або комбінації.

Спеціально проведені дослідження дозволили сформулювати принципові установки до планування навчальної роботи з гімнастики в школі. *Принципові установки* — це самостійна категорія методичних положень і правил, окремих щодо загальних принципів

фізичного виховання і спортивного тренування. Вони, *по-перше*, розвивають керівні ідеї, укладені в цих принципах стосовно до сучасних умов, і, *по-друге*, виступають в якості конкретних правил програмування навчального процесу.

2.2.1. Установка на визначення субпідрядних завдань навчання цільовій руховій дії

У рамках навчання вирішуються завдання розвитку рухових здібностей, підвищення рівня спеціально-рухової підготовленості для засвоєння конкретних вправ. Практично це реалізується в послідовному розміщенні навчальних завдань на певному часовому відрізку. Рішення завдань і підбір серій навчальних вправ здійснюється в такій послідовності:

- розвиток рухових здібностей, які забезпечують ефективне виконання вправи, яку вивчають;
- навчання вихідним і кінцевим положенням вправи;
- навчання діям, без яких неможливо виконати вправу, що вивчається;
- навчання вмінням управляти рухами;
- навчання підвідним вправам;
- навчання вправі в сполученні або в комбінації.

2.2.2. Установка на попередній розвиток рухових здібностей

Послідовність, порядок розвитку рухового хисту визначається, *по-перше*, біологічними закономірностями розвитку організму і, *по-друге*, метою підготовки. Аналіз стану підготовленості, перспективи розвитку тренуваності і визначення достатності їх для досягнення мети підготовки — це основа технології розвитку рухових здібностей учнів.

Не секрет, що зростання сили пов'язано з фізіологічним попережником м'язу, морфо-функціональними перебудовами на рівні ЦНС. Але є другий шлях підвищення сили — це мобілізація більшого числа мотонейронів і вдосконалення міжм'язової координації.

Якщо для виконання силової вправи достатньо сили $X+s$, де X — середнє арифметичне, s — стандартне відхилення, що характеризує коливання сили на 2—3 заняттях, *то* підвищення силових здібностей може проходити за рахунок вдосконалення міжм'язової

координації, *інакше* — необхідні структурні перетворення на рівні м'язової і центрально-нервової систем. У *першому випадку* це досягається точним підбором рухових завдань, відповідних змагальній вправі. У *другому випадку* — оптимальним дозуванням силових навантажень на тривалому етапі підготовки.

Наприклад:

Для утримання «упору руки в сторони» на кільцях сила повинна бути рівна 87% від ваги тіла (дані Ю. В. Менхіна, А. В. Плоткіна). Якщо спортсмен важить 60 кг, то сила груп м'язів, що приводять, повинна бути рівна 52,2 кГ. Якщо спортсмен показує результат 50 ± 4 кГ ($X \pm s$), то підвищення силових здібностей досягається за рахунок вдосконалення міжм'язової координації.

Розглянемо *другий випадок* розвитку силових здібностей. Для створення передумов для морфо-функціональних перебудов необхідні фізичні навантаження. Якщо фізичне навантаження викликає виснаження енергетичних ресурсів організму (порушення гомеостазу), то відбувається надлишкове відновлення і переведення організму на новий, більш високий рівень функціонування (М. М. Яковлев, 1953, 1958, 1971; С. П. Летунов, 1966; Л. Є. Євгенєва та ін., 1975; А. А. Віру, 1977, 1980; А. Н. Воробйов, 1977).

Під впливом фізичних навантажень у клітинах багатьох фізіологічних систем виникає одне і те саме зрушення — дефіцит багатих енергією фосфорних сполучень та збільшення потенціалу фосфорування. У свою чергу це викликає активізацію генетичного апарату клітин, посилюючи синтез нуклеїнових кислот і білків. У результаті збільшується потужність системи мітохондрій, зростає вироблення аденозінтрифосфорної кислоти (АТФ) на одиницю маси тканини і дефіцит АТФ усувається (Ф. З. Меерсон, 1973; В. П. Скарбніков, 1980; Ю. В. Верхошанський, 1985).

Фізичні навантаження в такому випадку повинні застосовуватися так довго, як це дозволяє період поновлення білка в м'язах спортсмена. За даними Ю. В. Верхошанського (1988) строк півперіода життя білків м'язів, тобто час, за який вони наполовину оновлюють склад, — біля 30 діб. А. В. Волков (1970) стверджує, що періодичні зміни величини максимальної мускульної сили гімнастів залежать від характеру і рівня обмінних процесів, тривалість таких процесів вкладається в період рівний $13,2 \pm 1,7$ днів.

Можна припустити, що за певних умов, на протязі місяця занять фізичною культурою, можливі морфо-функціональні зміни пози-

тивного спрямування в м'язовій і центрально-нервовій системах. Розглянемо ці умови.

У розвитку сили локальної групи м'язів слід оптимізувати навантаження і враховувати: 1) стан ЦНС; 2) скорочувальні здібності м'язів; 3) рівень енергетичного потенціалу спортсменів.

Оптимізація навантажень включає: 1) визначення величини на яку може зрости сила групи м'язів; 2) визначення впливу що неминуче приведе до зросту сили; 3) визначення тривалості такого впливу.

Центральна нервова система зберігає високий функціональний стан за умови, якщо силова робота виконується в першій половині заняття. Скорочувальні здібності м'язів підвищуються, якщо ЦНС не знаходиться в стадії втоми, підібраний оптимальний вплив і поперечник м'язу має тенденцію до збільшення.

Аналіз наведеного вище матеріалу дозволив припустити, що **енергетичний потенціал** має тенденцію до збільшення, якщо:

- 1) виконується силова робота в різних режимах;
- 2) силова робота поєднується з об'ємною роботою в одному занятті.

У результаті дослідження встановлено:

- 1) ефективним для розвитку максимальної сили є комбінований метод;
- 2) швидко-силова робота повинна проводитися безпосередньо після підвищення максимальної сили.

2.3. МЕТОДИКА СІТЬОВОГО ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ З ГІМНАСТИКИ

Технологія навчального процесу з гімнастики полягає в послідовному проходженні програмного матеріалу. Порушення технології навчального процесу веде до непослідовності у вивченні гімнастичних вправ, що подовжує час навчання. Однак програма обмежується лише переліком рухових завдань, не визначаючи порядок і тривалість вивчення різноманітних вправ.

Існує безліч варіантів вивчення одного і того самого навчального матеріалу з гімнастики. У зв'язку з цим завжди стоїть проблема вибору з цієї безлічі оптимального варіанта. Завдання значно ускладнюється трудомісткістю гімнастики, великою кількістю вправ, обмеженістю часу на їх засвоєння, недостатнім рівнем фізичної і технічної підготовленості учнів. Подолати об'єктивні труднощі за

допомогою традиційного планування, оснований на практичному досвіді викладача, не завжди вдається. Реальну допомогу може надати графічний опис навчального процесу, що дасть можливість застосування математичних методів (моделей) для його планування.

Одним з таких методів є система сітьового планування і управління (СПУ), що дозволяє представити навчальний матеріал з гімнастики у вигляді графіка з наступним нескладним математичним розрахунком.

Суттєвістю сітьового моделювання є зображення комплексу запланованих робіт у вигляді графічної схеми, яка складається із заданих точок, з'єднаних лініями. Основні логічні елементи сітьового графіка — це *роботи* та *події*. Під *дійсною* роботою в гімнастиці слід розуміти будь-яку рухову дію, що вимагає витрат часу і ресурсів. До поняття «робота» відноситься і *чекання* — пасивний процес, що не вимагає витрат праці, фізичних зусиль, але займає час. Окрім робіт дійсних, що вимагають витрат часу і сил, існують *фіктивні* роботи (залежності). Фіктивна робота — це логічний зв'язок між елементами, що не вимагає витрат часу і фізичної праці, але яка вказує, що можливість початку однієї роботи безпосередньо залежить від результатів іншої. *Подія* — підсумок зробленої роботи, проміжний або остаточний результат одного або декількох рухових завдань, що дозволить розпочати виконання наступних елементів сітьового графіка. Дійсні роботи та чекання на сітьовому графіку зображають суцільними стрілками; фіктивні — пунктирними; події — кружками, прямокутниками, квадратами або іншими геометричними фігурами з порядковими номерами. Будь-яка послідовність робіт сітьового графіка, в якому кінцева подія однієї роботи співпадає з початковою подією наступної за нею, називається *шляхом*. Повний шлях з'єднує вихідну подію із завершальною. Найбільш тривалий з усіх повних шляхів даної сіті називається *критичним* (позначається жирними стрілками), (В.В. Трупан, 1980).

На рис. 2.1 наведений масштабний сітьовий графік навчання гімнастичним вправам учнів 9-х класів. Графік побудований на основі першої і другої принципів установок і дасть більш ясне уявлення про порядок навчання гімнастичним вправам шкільної програми.

Ключовим моментом у побудові сітьового графіка є визначення найбільш складної вправи, ланки, навколо якої зв'язуються всі вправи. Такою вправою для школярів 9-х класів може бути підйом махом вперед в упор на паралельних брусах. Цей рух складний за координацією і вимагає прояву максимальних зусиль за короткий час.

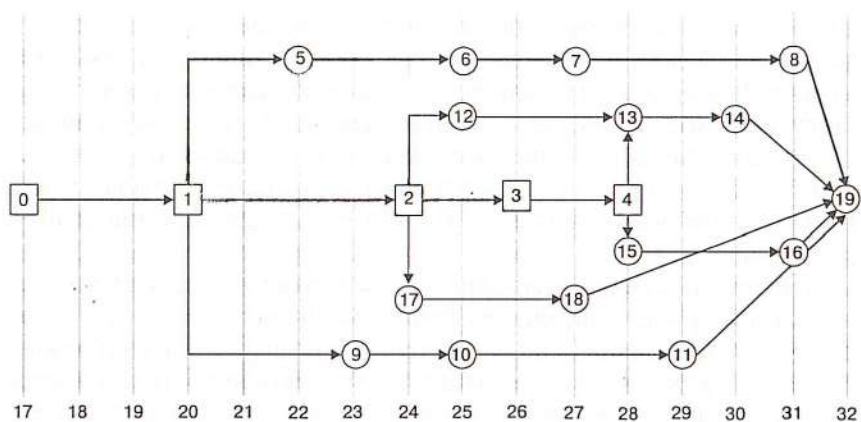
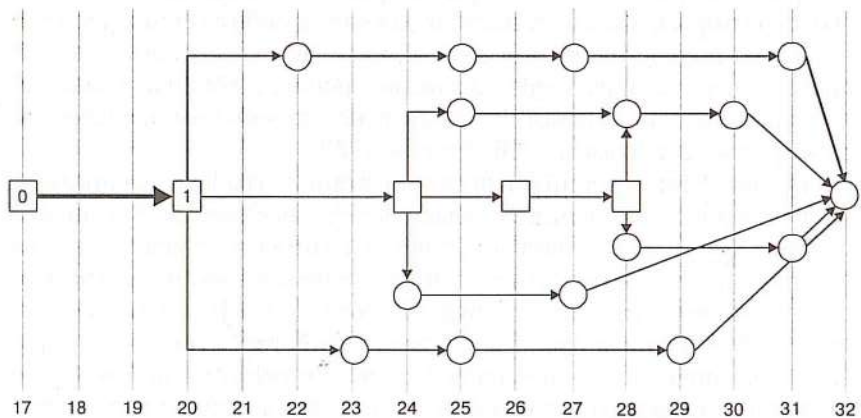


Рис. 2.1. Масштабний сітвовий графік навчання гімнастичним вправам учнів 9-х класів (див. табл. 2.1)

Відповідно до другої установки рухова підготовленість повинна передувати навчанню рухам, тому першою виконується робота, яка спрямована на розвиток сили розгиначів передпліччя. Присвоїмо цій роботі шифр 0—1 і занесемо в таблицю вихідної інформації (див. табл. 2.1) такі дані:

0—1 Розвиток сили м'язів плечового поясу. Комбінований 4 уроки
метод, II варіант.

На масштабному сітвовому графіку відкладемо пряму і позначимо подію прямокутником 1:



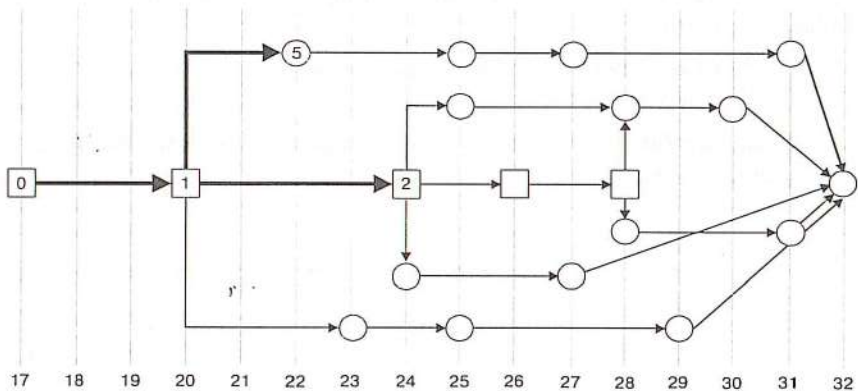
Таблиця 2.1

Таблиця вихідної інформації

Шифр	Робота	Попередня робота	Кількість уроків
1	2	3	4
	<i>Розвиток сили групи м'язів</i>		
0—1	Розвиток сили м'язів плечового поясу. Комбінований метод, II варіант		4 (17, 18, 19, 20)
1—2	Розвиток сили м'язів «спини», «рук і тулуба». Комбінований метод, I варіант	0—1	4 (21, 22, 23, 24)
2—3	Розвиток сили м'язів «рук, спини і ніг», «рук і тулуба». Комбінований метод, I варіант	0—1, 1—2	2 (25, 26)
3—4	Розвиток сили м'язів «рук, спини і ніг». Комбінований метод, I варіант	0—1, 1—2, 2—3	2 (27, 28)
	<i>Роботи спрямовані на навчання підйому махом вперед</i>		
1—5	Навчання вихідним і кінцевим положенням; рухам без яких неможливо виконання вправи	0—1	2 (21, 22)
5—6	Навчання умінням управляти рухами	0—1, 1—5	4 (22, 23, 24, 25)
6—7	Навчання підвідним вправам	0—1, 1—5, 5—6	2 (26, 27)
7—8	Навчання вправі в цілому, у сполученні	0—1, 1—5, 5—6, 6—7	4 (28, 29, 30, 31)
8—19	Виконання елемента в комбінації	0—1, 1—5, 5—6, 6—7	2 (31, 32)
	<i>Довгий перекид вперед з трьох кроків</i>		
1—9	Навчання умінню виконувати перекид вперед з різною швидкістю	0—1	3 (21, 22, 23)
9—10	Підвідні вправи	1—9	3 (23, 24, 25)
10—11	Вправа в цілому	9—10	5 (25, 26, 27, 28, 29)
11—19	Виконання елемента в комбінації	0—1, 1—9, 9—10	4 (29, 30, 31, 32)
	<i>Стойка силою на голові і руках</i>		
2—12	Навчання вихідним і кінцевим положенням (2 серія навчальних завдань)	1—2	2 (24, 25)
12—13	Навчання підвідним вправам (5 серія навчальних завдань)	1—2, 2—12	3 (26, 27, 28)

1—5 Навчання вихідним і кінцевим положенням; рухи без яких неможливо виконання вправ. 2 уроки

На масштабному сітьовому графіку відкладемо відрізок 1—5:

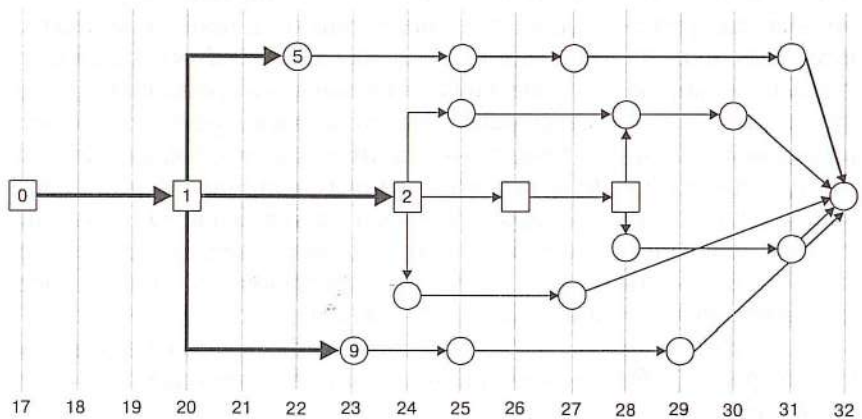


Робота 1—5 пов'язана з II та III серією навчальних завдань на вивчення підйому махом вперед. Тривалість роботи 2 заняття.

З точки 1 починається робота, спрямована на навчання умінню виконувати перекиди вперед з різною швидкістю. Позначимо цю роботу як 1—9 і занесемо в таблицю наступну інформацію:

1—9 Навчання умінню виконувати перекиди вперед з різною швидкістю. 2 уроки

1—9 На масштабному сітьовому графіку відкладемо відрізок, який відповідає роботі 1—9:



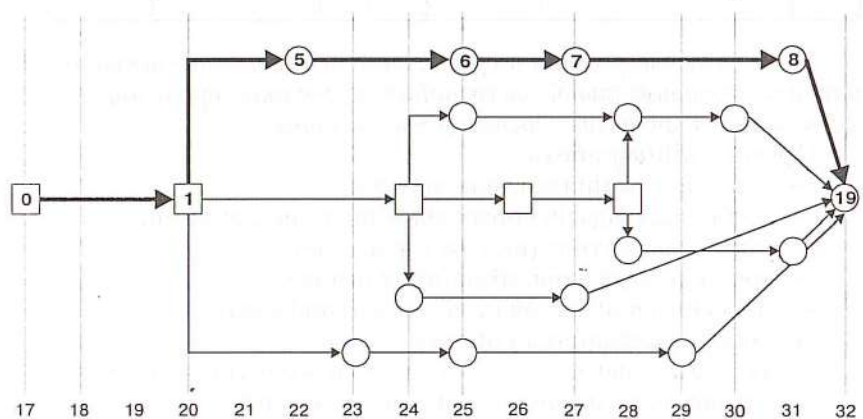
Отже роботи 1—2, 1—5, 1—9 виконуються паралельно. Так як вони належать до різних структурних груп, то негативного перенесення навички не повинно спостерігатися.

Після досягнення події 2 переходимо до робіт 2—12 і 2—17. Аналогічно вищенаведеному в таблицю вихідної інформації вносимо шифр цих робіт і назву, а також відкладаємо відрізки на графіку (табл. 2.1, рис. 2.1). Робота 2—12 пов'язана з II серією навчальних завдань навчання стійці силою на голові, а робота 2—17 — фіктивна робота, яка вказує, що можливість початку роботи безпосередньо залежить від результатів роботи 1—2.

Після досягнення події 2 продовжуємо роботу з розвитку сили (робота 2—3). Силова підготовка організується на двох станціях. Перша станція — вправи для м'язів рук, спини і ніг, що направлені на створення готовності до виконання стрибка зігнувши ноги. Друга станція — вправи для м'язів рук і тулуба, що створюють умови для відмінного виконання підйому переворотом силою.

Робота 3—4 продовжує вирішувати завдання силової підготовки, пов'язані з ефективним виконанням стрибка зігнувши ноги і підйому переворотом силою. Роботи 17—18 та 18—19 спрямовані на оволодіння підйомом силою в упор на перекладині.

Роботи 5—6, 6—7, 7—8, 8—19 спрямовані на оволодіння підйомом махом вперед і містять засоби навчання умінням управляти руками, підвідні вправи та вправу в цілому. Ці роботи складають найбільш тривалий шлях сіті:



Робота 5—6 триває 4 заняття, робота 6—7 — 2 заняття, робота 7—8 — 4 заняття. У навчанні вправ використовується метод алго-

ритмічних розпоряджень, який, як відомо, дає гарні результати під час оволодіння вправами шкільної гімнастики (А. М. Шлемін).

Таким чином, сітвовий графік проходження навчального матеріалу будується на основі фізичної готовності і порядку навчання найбільш складному руху і дає можливість уникнути, по можливості, напластування складного матеріалу в одному занятті (див. рис. 2.1, табл. 2.1).

На основі сітвового графіка формулюються завдання навчання (табл. 2.2, див. с. 55), будується тематичний план-графік (табл. 2.3, див. с. 58) та упорядковуються конспекти уроків (табл. 2.4, див. с. 70).

2.4. ОСНОВНІ ДОКУМЕНТИ ПЛАНУВАННЯ

2.4.1. План роботи

План роботи — це документ планування, що охоплює всі розділи роботи. У середніх школах його складає ст. викладач фізичного виховання. План обговорюється тими особами, що будуть брати участь в його виконанні, і затверджується директором школи.

Звичайно він складається за такою формою:

План роботи ЗОШ № на 2006/2007 навчальний рік

№ з/п	Найменування розділів та зміст роботи	Строки виконання	Відповідальний за виконання	Відмітка про виконання

План включає розділи з *організаційної, навчально-методичної, навчально-тренувальної, виховної, лікарсько-контрольної, агітаційно-масової, фінансово-господарської роботи.*

Організаційна робота:

- комплектування навчальних груп;
- підбір викладачів і розподіл обов'язків між ними;
- підготовка активу (інструкторів, суддів);
- збори, наради з організаційних питань;
- перевірка виконання намічених заходів, звіти.

Навчально-методична робота:

- укладання навчально-методичної документації і розкладу;
- заходи, направлені на підвищення кваліфікації викладачів, тренерів (відкриті уроки, взаємовідвідування).

Навчально-тренувальна робота:

- укладання календаря спортивних заходів;

- розробка положень про змагання;
- підготовка розрядників і суддів.

Виховна робота:

- доповіді, лекції, бесіди, що мають відношення до гімнастики і виховання учнів;
- зустрічі з майстрами гімнастики, призерами різних першостей.

Лікарсько-контрольна робота:

- встановлення термінів медичних оглядів;
- проведення консультацій, спеціальних лікарських досліджень;
- повідомлення про стан здоров'я учнів.

Агітаційно-масова робота:

- проведення лекцій, показових виступів й інших заходів, спрямованих на пропаганду гімнастики серед населення.

Фінансово-господарська робота:

- оренда і ремонт гімнастичних залів;
- придбання спортивної форми, наочних посібників, обладнання, інвентарю.

У залежності від завдань і особливостей колективу розділи плану і їхній зміст можуть змінюватися.

2.4.2. Навчальний план

Навчальний план — складається на весь термін навчання. Під час його упорядкування необхідно враховувати: 1) мету і завдання навчання; 2) підготовленість учнів; 3) вік і стан здоров'я; 4) матеріальну базу тощо.

У залежності від цього визначають:

- 1) кількість дисциплін, видів занять і вправ, що підлягають вивченню і послідовність їх проходження;
- 2) тематику теоретичного курсу;
- 3) на весь строк навчання кількість годин, відведених на кожну дисципліну, вид занять, вид вправ;
- 4) орієнтовні строки заліків, іспитів, змагань.

Навчальні плани в школі складаються на рік по семестрам.

Після складання навчального плану укладається навчальна програма.

2.4.3. Навчальна програма

Навчальна програма — складається на той же строк, що і навчальний план, і визначає обсяг знань, вмінь, навичок, якими по-

винні оволодіти учні за весь період занять. У ній визначається послідовність вивчення і планування навчального матеріалу.

Програма має таку структуру:

1. Назва програми.
2. Пояснювальна записка. У ній визначаються мета і завдання занять, даються організаційно-методичні вказівки до проходження матеріалу програми.
3. Зміст програми викладається в такій самій послідовності, як і навчальний план:
 - а) теоретичні теми;
 - б) практичний матеріал;
 - в) залікові вимоги;
 - г) література, що рекомендується.

У відмінності від навчального плану в усіх розділах перераховуються докладно вправи, що слід вивчати.

Навчальну програму складають для роботи в секціях гімнастики, а також для роботи за авторськими програмами. У плануванні змісту уроків фізичної культури використовують державну комплексну програму загальноосвітньої школи. Державна програма може використовуватися як зразок для складання авторських програм.

2.4.4. Тематичний план-графік

Тематичний план-графік — конкретизує навчальний план і програму. Він складається на підставі навчального плану, програми і визначає:

- 1) зміст навчального матеріалу;
- 2) послідовність навчання вправам;
- 3) взаємозв'язок уроків фізичної культури;
- 4) систему контрольних уроків.

Тематичний план-графік упорядковується за розділами навчального плану.

2.4.5. Робочий план

Робочий план — систематизоване викладення навчального матеріалу програми, детально розробленого і розташованого в порядку зростаючої складності. Робочий план — це детальне планування ходу і результатів навчального процесу. Складається він на невеликий період часу на підставі графіка навчального плану для кожного класу.

У ньому визначаються:

- 1) кількість вправ, тематика теоретичного, методичного і практичного курсів, що підлягають вивченню за вказаний період;
- 2) кількість повторень кожного виду вправ;
- 3) послідовність проходження навчального матеріалу;
- 4) точні строки заліків, контрольних занять, змагань.

2.4.6. План-конспект уроку

План-конспект уроку найбільш повно розкриває зміст, методику та організацію кожного заняття. Конспект містить задачі уроку, тривалість його частин, чергування видів, їх зміст та дозування. Вправи підготовчої частини підбираються згідно змісту основної частини. У складанні конспекту уроку необхідно враховувати результати попередніх уроків і вносити відповідні корективи.

Конспект уроку упорядковується на підставі тематичного плану-графіка.

2.5. ПРАКТИЧНЕ КЕРІВНИЦТВО: СКЛАДАЄМО ДОКУМЕНТИ ДЛЯ 9-ГО КЛАСУ

2.5.1. Складаємо річний план

Річний навчальний план для учнів 9 класів

Розділ	Кількість уроків	I семестр		II семестр	
		I чверть 1—18	II чверть 19—32	III чверть 33—52	IV чверть 53—68
Теоретичні відомості		У процесі навчальних занять			
Легка атлетика	20	10			10
Гімнастика	16	2	14		
Спортивні ігри	16	6		4	6
Лижна підготовка	16			16	
Всього	68	18	14	20	16

Теоретичні відомості:

1. Вплив занять фізичними вправами на основні системи організму.
2. Лікарський контроль.

3. Правила самостійного виконання вправ спрямованих на розвиток витривалості.
4. Правила самоконтролю і безпеки під час виконання вправ.
5. Руховий режим учнів.

Навчальні нормативи:

№ з/п	Контрольні вправи	Нормативи					
		Юнаки			Дівчата		
		5	4	3	5	4	3
1	«Підтягування» в висі	10	8	7	—	—	—
	Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою				20	15	10
2	Лазіння по канату без допомоги ніг, м	5	4	3	—	—	—

Навчальні комбінації:**1. Акробатика**

Юнаки: рівновага на одній нозі — упор стоячи ноги нарізно і силою стійка на голові — опускання в упор присівши — перекид назад — встати і стрибком поворот кругом — з двох-трьох кроків розбігу довгий перекид вперед — стрибок вгору прогнувшись — основна стійка.

Дівчата: зі стійки ноги нарізно нахилом назад «міст» з допомогою — поворот кругом в упор присівши — перекид назад — перекатом назад стійка на лопатках — перекид назад через плече в напівшпагат — упор присівши і встати — кроком вперед рівновага на одній нозі — випад — перекид вперед — стрибок вгору прогнувшись — основна стійка.

2. Опорний стрибок

Юнаки: зігнувши ноги (козел у довжину, висота 115 см).

Дівчата: боком (кінь у ширину, висота 110 см).

3. Бруси

Юнаки: розмахування в упорі на руках і махом вперед підйом у сід ноги нарізно — перекид вперед у сід ноги нарізно — кут в упорі (тримати) — махом назад зігнути руки — махом вперед розігнути руки (двічі) — махом назад зіскок.

Дівчата: вис прогнувшись на н.ж. з опорою ногами об в.ж. і переворот в упор на н.ж. — перемах правою з перехватом правою рукою за в.ж. хватом знизу — поворот наліво кругом з перемахом правою у вис лежачи на н.ж. — сід на лівому стегні, правую руку

в сторону — сід кутом з опорою правою рукою ззаду — встати на правій в стійку на н.ж. — рівновага на правій — приставляючи ліву, поворот наліво — стрибком упор на в.ж. — опускання переворотом вперед в вис — мах назад і махом вперед зіскок.

4. Перекладаина

Юнаки: підйом переворотом в упор силою — опускання переворотом вперед у вис — вис кутом (тримати) — розмахування вигинами — зіскок махом назад з поворотом наліво (праворуч).

5. Колода

З невеликого розбігу вскок у сід на стегно — сід кутом з опорою руками ззаду — розводячи ноги нарізно і відводячи їх назад, упор лежачи на зігнутих руках — випрямити руки — поштовхом ніг упор присівши — встати, руки в сторони — ходьба на носках — напівприсід і поворот кругом на правій — стрибки на лівій, права спереду-донизу — те саме на правій — кроком лівої рівновага — зіскок прогнувшись з кінця колоди кроком вперед.

2.5.2. Плануємо проходження навчального матеріалу

Узагальнена мета занять гімнастикою в школі — розвиток, освіта, виховання школярів. Від поставлених завдань уроку залежить підбір рухових завдань. У різних методичних рекомендаціях стверджується, що в уроці повинно бути три завдання, які тісно зв'язані з узагальненою метою. Це вірно, але кількість завдань залежить від можливості дроблення навчального матеріалу, від логічного зв'язку окремих уроків. Сітьовий графік розподілення навчального матеріалу дозволяє поставити коректні завдання до кожного уроку, уникнути надмірного дроблення матеріалу, а також виникнення ситуації негативного переносу рухової навички. Важливе значення у формулюванні завдань уроку має також і підбір методів розвитку рухових здібностей і навчання. Використання комбінованого методу розвитку сили, методу алгоритмічних розпоряджень для навчання вправам дозволяє деталізувати завдання уроку, зробити їх доступними для реалізації.

На підставі таблиці вихідної інформації (див. табл. 2.1, с. 44) сформулюємо завдання і запишемо їх у таблицю 2.2.

Деталізуємо зміст сітьового графіка проходження навчального матеріалу і визначимо засоби для вирішення завдань уроку. Для цього складемо тематичний план-графік.

У **тематичний план-графік** (див. табл. 2.3) внесемо всі вправи, які вивчаються в дев'ятому класі. Для кожної вправи складемо навчальну програму типу алгоритмічних розпоряджень. Під кожною вправою запишемо серії навчальних завдань. Вправи розташуємо в порядку

Таблиця 2.2

Навчальні завдання для учнів 9-х класів

№ уроку	Завдання уроку
1	2
17	<ol style="list-style-type: none"> 1. Навчити загальнорозвиваючим вправам у русі (комплекс 1). 2. Навчити загальнорозвиваючим вправам у парах (комплекс 4). 3. Сприяти розвитку функції рівноваги. 4. Сприяти розвитку сили м'язів плечового поясу.
18—20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сприяти розвитку функції рівноваги. 2. Сприяти розвитку сили м'язів плечового поясу.
21	<ol style="list-style-type: none"> 1. Навчити загальнорозвиваючим вправам на місці (комплекс 3). <p><i>Юнаки:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Сприяти розвитку спеціальної рухової підготовленості учнів для виконання: <ol style="list-style-type: none"> а) підйому переворотом силою; б) опорного стрибка зігнувши ноги; в) стійці силою на голові; г) підйому махом вперед. 3. Повторити перекиди вперед з різною швидкістю. <p><i>Дівчата:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчити вису прогнувшись на н.ж., з опорою стопами об в.ж. і переходу в упор на н.ж. 2. Навчити на р/в брусах зіскоку із сиду на стегні. 3. Повторити акробатичні вправи. 4. Повторити стрибок боком.
22	<p><i>Юнаки:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сприяти розвитку спеціальної рухової підготовленості учнів для виконання: <ol style="list-style-type: none"> а) підйому переворотом силою; б) опорного стрибка зігнувши ноги; в) стійці силою на голові. 2. Навчити підйому махом вперед: друга і третя серії навчальних завдань. <p><i>Дівчата:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторити акробатичні вправи. 2. Повторити опорний стрибок боком. 3. Навчити вису прогнувшись на н.ж., з опорою стопами об в.ж. і переходу в упор на н.ж.
23	<p><i>Юнаки:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сприяти розвитку спеціальної рухової підготовленості учнів для виконання: <ol style="list-style-type: none"> а) стійки силою на голові і руках; б) підйому переворотом силою.

Продовження табл. 2.2

1	2
	<ol style="list-style-type: none"> 2. Навчити підйому махом вперед: четверта серія навчальних завдань. 3. Навчити довгому перекиду вперед з трьох кроків: підвідні вправи. 4. Навчити стрибку зігнувши ноги через козла: третя серія навчальних завдань. <p><i>Дівчата:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторити акробатичні вправи. 2. Повторити опорний стрибок боком. 3. Повторити вправи на р/в брусах.
24	<p><i>Юнаки:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчити підйому переворотом в упор силою. 2. Навчити підйому махом вперед: четверта серія навчальних завдань. 3. Навчити стійці силою на голові і руках: друга серія навчальних завдань. 4. Навчити довгому перекиду вперед з трьох кроків: підвідні вправи. 5. Навчити стрибку зігнувши ноги через козла: третя серія навчальних завдань. <p><i>Дівчата:</i></p> <p>ті самі завдання, що на 23 уроці.</p>
25	<p><i>Юнаки:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчити підйому переворотом в упор силою. 2. Навчити підйому махом вперед: четверта серія навчальних завдань. 3. Навчити стійці силою на голові і руках: підвідні вправи. 4. Навчити довгому перекиду вперед з трьох кроків. 5. Навчити стрибку зігнувши ноги через козла: третя серія навчальних завдань. <p><i>Дівчата:</i></p> <p>ті самі завдання, що на 24 уроці.</p>
26	<p><i>Юнаки:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчити підйому переворотом в упор силою. 2. Навчити підйому махом вперед: п'ята серія навчальних завдань. 3. Навчити стійці силою на голові і руках: підвідні вправи. 4. Навчити довгому перекиду вперед з трьох кроків. 5. Навчити стрибку зігнувши ноги через козла: третя серія навчальних завдань. <p><i>Дівчата:</i></p> <p>ті самі завдання, що на 25 уроці.</p>
27	<p><i>Юнаки:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчити підйому махом вперед: підвідні вправи. 2. Навчити стійці силою на голові і руках: п'ята серія навчальних завдань.

Продовження табл. 2.2

1	2
	3. Навчити стрибку зігнувши ноги через козла: третя серія навчальних завдань. 4. Повторити раніше вивчені вправи. <i>Дівчата:</i> ті самі завдання, що на 26 уроці.
28	<i>Юнаки:</i> 1. Навчити стійці силою на голові. Далі ті самі завдання, що на 27 уроці. <i>Дівчата:</i> ті самі завдання, що на 27 уроці.
29	<i>Юнаки:</i> 1. Навчити підйому махом вперед. 2. Навчити стійці силою на голові і руках. 3. Навчити стрибку зігнувши ноги: п'ята серія навчальних завдань 4. Повторити раніше вивчені вправи. <i>Дівчата:</i> 1. Повторити раніше вивчені вправи.
30	<i>Юнаки:</i> 1. Навчити підйому махом вперед. 2. Навчити стрибку зігнувши ноги: п'ята серія навчальних завдань. 3. Повторити раніше вивчені вправи. <i>Дівчата:</i> 1. Повторити раніше вивчені вправи.
31—32	1. Виконати на оцінку контрольні вправи і навчальні комбінації.

складності. На основі сітвого графіка визначимо порядок і строки виконання серій навчальних завдань. Вправи серій навчальних завдань підбираються так, щоб учні змогли їх засвоїти на одному уроці. Напроти вправи, в графі номера уроку позначаємо навчання («н»), якщо вправу виконуємо перший раз, або повторення («п»), якщо вправа виконувалася на попередньому уроці. Для розвитку сили окремих груп м'язів використаємо засоби, які рекомендуються програмою, а також перші серії навчальних завдань вправ, які вивчаються.

Міцність рухової навички в гімнастиці визначається можливістю виконання вивченої вправи у сполученні, у комбінації. У тематичному плані передбачимо, після оволодіння програмним матеріалом, виконання комбінацій на кожному снаряді. Останні два уроки присвячуємо контролю за оволодінням програмним матеріалом. Для цього заплануємо виконання комбінацій і навчальних нормативів, і відповідно в графах номера уроків поставимо позначку контролю («к»).

Таблиця 2.3
Тематичний план-графік проходження навчального матеріалу з гімнастики для учнів 9-х класів

№	Номери уроків		Зміст	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
	Зміст																		
1	Основи знань			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Стройові вправи: а) перестроювання в русі; б) рух до точок залу; в) рухи протиходом, «зміійкою»																		
3	Загальнорозвиваючі вправи: а) у русі (№ 1, 2); б) на місці (№ 3); в) у парах (№ 4)																		
4	Виси і упори: Юнаки																		
	Перекладина:																		
	із вису підйом-переворотом в упор силою																		
	із вису на зігнутих руках вис прогнувшись;																		
	із положення лежачи на перекладині упор;																		
	підйом переворотом в упор з допомогою;																		
	підйом переворотом в упор самостійно.																		
	навчальна комбінація																		
	Бруси:																		
	з упору на руках підйом махом вперед																		
	розмахування в упорі;																		
	упор на руках з провисанням;																		
	розмахування в упорі на руках;																		
	розмахування в упорі на руках по заданій амплітуді;																		

Продовження табл. 2.3

№	Зміст	Номери уроків															
		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
—	розмахування в упорі на руках з мінімальним збільшенням маху вперед;		н	п													
—	розмахування в упорі на руках з підльотом і мінімальним збільшенням маху вперед;		н	н									п	п			
—	з упору на зігнутих руках підйом махом вперед;										н						
—	з упору на передпліччях підйом махом вперед;										н	п	п				
—	на похилих брусах підйом махом вперед у сід ноги нарізно;											н	п				
—	підйом махом вперед з допомогою;												н	п			
—	підйом махом вперед самостійно;													н	н	к	
—	підйом махом вперед і зіскок махом назад.													н	н	н	
	Навчальна комбінація													п	п	к	к
	<i>Дівчата</i>																
	<i>Різновисокі бруси:</i>																
—	вис прогнувшись на н.ж., упираючись стопами об в.ж., перехід в упор на н.ж.;					н	н	н	п	п	п	п	п	п	п	п	
—	махом одною і поштовхом другою підйом переворотом в упор на н.ж.;					п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	к
—	зіскок з сиду на стегні.																
	Навчальна комбінація.					н	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	к
5	<i>Вправи в рівновазі на підлозі:</i>	+	+	+	+												
—	підскоки на одній нозі;	+	+	+	+												
—	напівприсід;	+	+	+	+												

Продовження табл. 2.3

№	Зміст	Номери уроків															
		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
—	сід кутом;	+	+	+	+												
—	поворот в присіді;	+	+	+	+												
—	зіскок з напівприсіда.	+	+	+	+												
	<i>На лаві:</i>																
—	підскоки на одній нозі;		+	+	+												
—	напівприсід;		+	+	+												
—	сід кутом;		+	+	+												
—	поворот в присіді;		+	+	+												
—	зіскок з напівприсіда.		+	+	+												
	<i>Вправи на колоді:</i>																
—	підскоки на одній нозі;			+	+												
—	напівприсід;			+	+												
—	сід кутом;			+	+												
—	поворот в присіді;			+	+												
—	зіскок з напівприсіда.			+	+												
	Навчальна комбінація.								п	п	п	п	п	п	п	п	п
6	<i>Акробатичні вправи:</i>																
	<i>Юнаки</i>																
	<i>стійка силою на голові і руках</i>																
—	з упору стоячи зігнувшись спиною до гімнастичної стінки перехід у вис прогнувшись;					п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п
—	з упору присідаючи обернувшись головою об мат на розмітку і рівномірно передавати вагу тіла на руки і голову								н	п	п	п	п	п	п	п	п

Продовження табл. 2.3

№	Зміст	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Номери уроків																	
—	те саме, але, піднімаючи ноги від підлоги і утримуючи їх зігнутими, випрямити спину;																
—	стійка на голові і руках самостійно з опорою спиною і ногами об стінку;																
—	стійка на голові і руках.																
<i>Двогий перекид з трьох кроків</i>																	
—	перекид вперед з різною швидкістю;																
—	перекид з розбігу на горку матів;																
—	перекид вперед через мотузку.																
Навчальна комбінація																	
<i>Дівчата</i>																	
—	рівновага на одній нозі, випад уперед;																
—	перекиди уперед, назад;																
—	«міст» і поворот в упор стоячи на колінах;																
—	перекид назад в напівпагат.																
Навчальна комбінація																	
7	<i>Опорний стрибок</i>																
<i>Юнаки</i>																	
—	<i>стрибок зігнувши ноги (козла в довжину, h=115см)</i>																
—	з упору лежачи поштовхом ніг упор присівши і в темп упор лежачи;																

Продовження табл. 2.3

№	Зміст	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Номери уроків																	
—	з упору лежачи поштовхом ніг упор присівши і в темп встати, руки в верх-назовні;																
—	з упору лежачи одночасним поштовхом руками і ногами присід, руки вперед;																
—	вскок в упор присівши на козла в ширину і в темпі зіскок уперед прогнувшись (h=1 м); з розбігу 3 м вскок в упор присівши на козла і в темпі зіскок зігнувши ноги;																
—	з упору присівши, руки на лаві, стрибок зігнувши ноги через гімнастичну лаву;																
—	з 5—7 кроків розбігу стрибок зігнувши ноги через козла в ширину;																
—	з розбігу стрибок зігнувши ноги через козла в довжину (h=115 см)																
<i>Дівчата</i>																	
<i>стрибок боком (кінь в ширину, h=110 см)</i>																	
—	настрибнути на коня в упор боком вправо (вліво);																
—	стрибок боком, упираючись одною ногою об коня;																
—	стрибок боком з розбігу.																
8	Вправи для розвитку рухових здібностей:																
—	з упору на руках ривком упор;																
—	згинання-розгинання рук в упорі на швидкість;																
—	згинання-розгинання рук в упорі;																
—	згинання-розгинання рук у висі.																
9	Контрольні вправи																

2.5.3. Складаємо комплекси загальнорозвиваючих вправ

На уроках фізичної культури загальнорозвиваючі вправи виконуються у вигляді окремих вправ, серії вправ і спеціально упорядкованих комплексів.

Під час складання комплексів визначається обсяг і зміст вправ, що будуть включені до них. Для комплексів підготовчої частини необхідно підібрати 8—15 вправ.

Вправи підбираються з урахуванням:

- завдань основної частини уроку;
- всебічного впливу на всі групи м'язів, органи і системи організму;
- формування правильної постави і уміння оцінювати рухи в просторі, за часом і м'язовими зусиллями;
- доступності і відповідності змісту навчальної програми.

Вправи рекомендується включати в комплекс у такій послідовності:

1. Першою в комплексі повинна бути вправа на відчуття правильної постави (цією вправою повинен починатися і закінчуватися комплекс). Це важливо тому, що створюється настанова на збереження правильної постави у виконанні наступних вправ.

2. Другими і третіми повинні бути прості вправи, але в виконанні яких зайняті великі групи м'язів всього тіла (ходьба на місці із високим підніманням ніг, присідання з нахилом уперед і рухами руками, випади із нахилами та ін.). Ці вправи загального впливу активізують діяльність всіх органів і систем організму, що дуже важливо для підготовки організму до наступної роботи.

3. Наступними в комплексі повинні бути вправи з переважною роботою різних груп м'язів (рук і плечового поясу, тулуба і ніг). Ці вправи описані вище.

При цьому в роботу повинні включатися послідовно різні частини тіла. Перша серія вправ виконується в такому порядку — вправи для рук і плечового поясу, спини і черевного преса, ніг. Друга і третя серії в такому ж порядку, але з підвищеною трудністю і інтенсивністю, із завданнями оцінювати амплітуду, швидкість і ступінь м'язових зусиль. Така послідовність вправ забезпечує поступове збільшення навантаження і зміну роботи різноманітних груп м'язів, що підвищує ефективність м'язових зусиль і створює умови для активного відпочинку працюючих м'язів.

4. Далі в комплекс включаються 2—3 вправи для всіх частин тіла з різною інтенсивністю.

5. В кінці комплексу повинні бути вправи помірної інтенсивності спрямовані на навчання диханню. Закінчуватися повинен комплекс вправою на відчуття правильної постави.

Кожну вправу в комплексі слід повторювати від 4 до 8 раз, вправи для розвитку сили повинні передувати вправам на гнучкість і повторюватися до відчуття втоми тих груп м'язів, що виконують роботу, а вправи на гнучкість — до появи легких болючих відчуттів.

Комплекс № 1 (роздільний спосіб)

1. В. п. — о. с., стоячи в шеренгу.
 1. Крок правою в сторону, руки уперед.
 2. Приставити ліву, руки униз.
 2. В. п. — о. с., стоячи в колону.
 1. Крок лівою вперед.
 2. Приставити праву.
 3. Упор присівши.
 4. В. п.
 3. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони, стоячи в шеренгу.
 1. Нахил уперед, руки уперед.
 2. Випрямляючись поворот направо кругом у в. п.
 - 3—4. Те саме, але з поворотом в іншу сторону.
 4. В. п. — руки назад, стоячи в колону.
 1. Крок лівою уперед, руки уверх.
 2. Приставляючи праву, нахил уперед, руки назад.
 3. Випрямитися, крок лівою уперед, руки уверх.
 4. Приставляючи праву в. п.
 5. В. п. — руки в сторони, стоячи в шеренгу.
 1. Крок правою в сторону, нахил вліво, руки за голову.
 2. Приставляючи ліву в. п.
 6. В. п. — руки уперед-назовні, долонями униз, стоячи в колону.
 1. Однойменний мах лівою, торкнутися лівої руки.
 2. Крок лівою.
 - 3—4. Те саме правою.
 7. В. п. — руки на поясі, стоячи в колону.
 - 1—4. Стрибки на двох, з просуванням уперед.
 - 5—8. Послідовними стрибками поворот наліво на 360°.
 - 9—16. Те саме з поворотом в іншу сторону.
- Біг і ходьба в обхід.

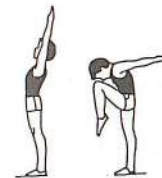
Комплекс № 2 (прохідний спосіб, 1 варіант)

1. В. п. — руки за спиною.
1—4. Ходьба на носках.
5—8. Ходьба звичайним кроком.
9—16. Те саме, але на п'ятках.
 2. В. п. — руки на поясі.
1—8. Нахили голови уперед та назад.
9—16. Те саме в сторони.
 3. В. п. — руки унизу.
1—4. Повільний присід, руки на коліна.
5—8. В. п.
 4. В. п. — руки упереді.
1. Ривком руки в сторони.
2. В. п.
3. Ривком руки уверх.
4. В. п.
 5. В. п. — руки унизу-ззаду, пальці з'єднані.
1. Ривком руки назад, прогнутися.
2. В. п.
 6. В. п. — руки до плечей.
1. Поворот тулуба наліво, руки уверх.
2. В. п.
3—4. Те саме вправо.
 7. В. п. — руки за головою.
1. Нахил вліво, ліву руку в сторону, долонню уверху.
2. В. п.
3—4. Те саме вправо.
 8. В. п. — руки уверху.
1. Однойменний мах лівою, руки уперед-назовні, долоньями униз.
2. Крок лівою, руки уверх.
3—4. Те саме правою.
 9. В. п. — ліва рука на поясі, права — в сторону.
1. Стрибок стійка ноги нарізно, змінити положення рук.
2. Стрибок стійка ноги разом, змінити положення рук.
- Біг і ходьба в обхід.

Комплекс № 3



1. В. п. — стоячи на лівому коліні, руки назад, голова на грудях.
1. Встати, руки уверх, прогнутися.
2. В. п.
Повторити 4—8 раз.



2. В. п. — руки уверх долоньями уперед, прогнутися.
1—2. Підняти уперед зігнуту ліву ногу і, нахилиючи голову уперед, торкнутися чолом коліна, руки опустити уперед і відвести назад.
3—4. В. п.
5—8. Те саме з іншої ноги.
Повторити 4—8 раз.



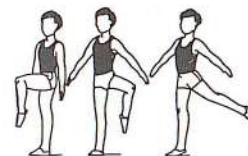
3. В. п. — упор стоячи на колінах.
1. Зігнути руки, голову повернути наліво.
2. В. п.
3—4. Те саме в іншу сторону.
Повторити 4—8 раз.



4. В. п. — упор лежачи.
1. Ліву ногу назад і з поворотом таза опустити її за правою ногою.
2. В. п.
3—4. Те саме з іншої ноги.
Повторити 4—8 раз.



5. В. п. — упор лежачи боком на лівій, права на поясі.
1. Сід на лівому стегні.
2. В. п.
Те саме правим боком. Повторити 4—8 раз.



6. В. п. — основна стійка.
1. Зігнути ліву ногу уперед.
2. Відвести її в сторону.
3. Випрямляючи, мах лівою ногою назад.
4. В. п.
5—8. Те саме правою ногою.
Повторити 4—8 раз.

7. В. п. — упор сидячи ззаду.



1. Ліву ногу уперед.
 2. Опустити її вправо, торкнувшись підлоги.
 3. Ліву ногу уперед.
 4. В. п.
 - 5—8. Те саме з правої ноги.
- Повторити 8 раз.

8. В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тіла.



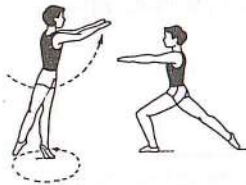
- 1—2. Підняти прямі ноги з торканням носками підлоги за головою.
 - 3—4. В. п.
- Повторити 4—8 раз.

9. В. п. — руки на поясі.

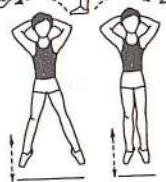
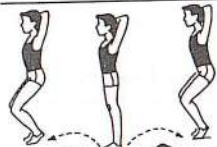


1. Присісти на лівій, права уперед, руки на поясі («пістолет»).
 2. Перекат назад — руками обхопити ліву ногу.
 3. Присід на лівій, права пряма уперед, руки на поясі («пістолет»).
 4. В. п.
- Повторити 4 рази.

10. В. п. — основна стійка.



1. Махом лівою уперед, поворот кругом, руки уверх, ліву на носок ззаду.
 2. Випад лівою назад руки уперед.
 3. Стійка на правій, ліву на носок ззаду, руки уверх.
 4. В. п.
 - 5—5. Те саме махом правої ноги.
- Повторити 4 рази.



11. В. п. — руки за голову.

- 1—2. Підскоки на лівій нозі, правою мах назад і уперед.
 - 3—4. Те саме на правій нозі.
 5. Стрибок уперед на двох.
 6. Стрибок назад на двох.
 7. Стрибок ноги нарізно.
 8. Стрибок ноги разом.
- Повторити 4—8 раз.
Ходьба на місці.

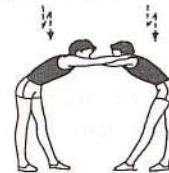
Комплекс № 4. Вправи в парах



1. В. п. — стоячи друг за другом, руки вниз з'єднані.
 1. А — стоїть попереду, піднімає руки через сторони уверх, Б — чинить опір.
 2. Руки униз.
- Повторити 4 рази.



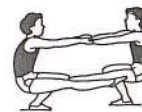
2. В. п. — стійка ноги нарізно стоячи обличчям один до одного, руки прямі на плечах партнера.
 - 1—3. Пружні нахили вліво.
 4. В. п.
 - 5—8. Те саме в іншу сторону. Партнери взаємно підсилюють нахили.
- Повторити 8 раз.



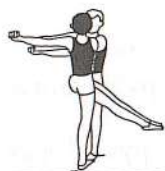
3. В. п. — стоячи обличчям один до одного, стійка ноги нарізно лівою, нахил уперед, руки прямі на плечах партнера.
 - 1—3. Пружні нахили уперед, взаємний опір.
 4. Стрибок зміна положення ніг — в. п.
- Повторити 8 раз.



4. В. п. — А — стійка ноги нарізно, руки уверх, пальці з'єднані; Б — стоїть збоку, стійка ноги нарізно, ліву руку на талію партнера, правою тримає за кисть А.
 1. А — нахил назад, Б — підсилює нахил.
 2. В. п.
- Повторити 8 раз.



5. В. п. — стоячи обличчям один до одного, руки уперед, тримаючи за кисті партнера.
 - 1—2. Присід на лівій нозі, праву уперед («пістолет»).
 - 3—4. В. п.
- Повторити 8 раз. Те саме на іншій нозі.
6. В. п. — стоячи обличчям один до одного, тримаючись за руки, руки вправо.



1. Мах лівою ногою уперед-вправо, руки вліво.
 2. В. п.
 - 3—4. Те саме з іншої ноги.
- Повторити 12 раз.



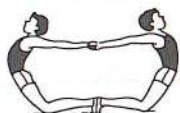
7. В. п. — А — сидить на підлозі, руки за головою пальці з'єднані. Б — стоїть за спиною в стійці ноги нарізно, нахилиючись уперед, руки під лопатки А.
 1. Встати з допомогою партнера, прогинаючись.
 2. В. п.
- Повторити 8 раз.



8. В. п. — сид ноги нарізно, упираючись ступнями, тримаючись за руки.
 - 1—4. Кружіння тулуба вліво.
 - 5—8. Кружіння тулуба вправо.
- Повторити 4 рази.



9. В. п. — А — лежачи на спині, руки уверх; Б — упор лежачи з боку голови, упираючись в груди партнера (дівчата в плечі).
 1. А — ноги уперед, Б — зігнути руки, ліву назад.
 2. В. п.
- Повторити 8 раз.



10. В. п. — стоячи на колінах спиною один до одного, упираючись ступнями ніг, тримаючись за руки.
 1. Прогнутися.
 2. В. п.
- Повторити 8 раз.



11. В. п. — стоячи один за одним; А — руки на пояс, Б — руки на плечі партнера.
 - 1—4. А — стрибки на одній з опором.
 - 5—8. А — стрибки на двох з опором.
- Ходьба на місці.

2.5.4. Упорядковуємо конспекти уроків

На основі завдань уроків (див. табл. 2.2) і тематичного плану-графіка упорядковуємо конспекти уроків (див. табл. 2.3).

Приклад орієнтовного конспекту уроку:

Таблиця 2.4

Конспект уроку № 23 по фізичній культурі для учнів 9-х класів
Завдання уроку:

Юнаки:

1. Сприяти розвитку спеціальної рухової підготовленості учнів.
2. Навчити підйому махом вперед: друга і третя серії навчальних завдань.

Дівчата:

1. Навчити вису прогнувшись на н.ж., з опорою стопами об в.ж. і переходу в упор на н.ж.
2. Повторити акробатичні вправи.
3. Повторити стрибок боком.

Зміст	Дозування			Організаційно-методичні вказівки
	Кількість підходів	Кількість повторень	Час відпочинку	
1	2	3	4	5
Підготовча частина				
Шиккування, рапорт, повідомлення задач уроку.				
Стройові вправи.				
Загальнорозвиваючі вправи: комплекс № 1 комплекс № 3				Слідкувати за гімнастичним стилем виконання.
Основна частина				
Юнаки: СФП:				
1. Вправи для м'язів рук, спини і ніг:				
— з упору лежачи поштовхом ніг упор присівши;	1	5	40	Виконувати максимально швидко.
— з упору лежачи поштовхом ніг упор присівши і в темп встати, руки вверх-назовні;	1	5	40	
— з упору лежачи одночасним поштовхом руками і ногами присід, руки уперед;	2	5	40	

Продовження табл. 2.4

1	2	3	4	5
— з упору стоячи зігнувшись спиною до гімнастичної стінки, перехід у вис прогнувшись, з опором;	1	3	40	Опір чинить партнер, стоячи з боку.
— те саме, без опору з двома зупинками;	1	5	40	Суглобні кути фіксувати 5 сек.
— те саме, в звичайному темпі.	1	8	40	
2. Вправи для м'язів рук і тулуба:				
— згинання-розгинання рук у висі;	1	5	40	Виконувати швидко.
— те саме, з опором;	1	3	40	Виконувати з максимальними зусиллями.
— вис на зігнутих руках, вис прогнувшись;	1	3	40	Фіксувати суглобні кути 5 сек.
— з положення лежачи на перекладині, упор.	1	8	40	Виконувати у звичайному темпі.
<i>Бруси:</i>				
— розмахування в упорі;	1	6	40	Вправи виконувати у гімнастичному стилі.
— упор на руках з провисанням;	1	3	40	
— розмахування в упорі на руках;	1	6	40	
— розмахування в упорі на руках по заданій амплітуді;	1	6	40	Використовувати додаткові орієнтири.
— розмахування в упорі на руках з мінімальним збільшенням маху вперед.	3	6	40	Уміти збільшити мах 5—6 раз.
<i>Акробатика:</i>				
— перекиди вперед;	5	3	30	Виконувати з різною швидкістю.
— перекид вперед з розбігу на горку матів.	6	1	20	

Продовження табл. 2.4

1	2	3	4	5
<i>Дівчата:</i>				
<i>Бруси:</i>				
— вис прогнувшись на н.ж., спираючись стопами об в.ж., перехід в упор на н.ж.	3	3	60	Виконувати з допомогою і самостійно.
— махом одною і поштовхом другою підйом переворотом в упор;	6	2	60	
— зіскок з сиду на стегні.	3	3	60	
<i>Акробатика:</i>				
— рівновага на одній нозі, випад уперед;	6	3	20	Акробатичні вправи виконувати використовуючи фронтальний метод організації учнів.
— «міст» і поворот в упор стоячи на колінах;	5	3	2	
— перекид назад у напівшпагат;	6	3	20	
<i>Опорний стрибок:</i>				
— настрибнути на коня в упор боком вправо;	3	1	20	Стрибки виконувати зі страховкою.
— стрибок боком, упираючись одною ногою об коня;	3	1	20	
— стрибок боком.	3	1	20	
<i>Заклучна частина</i>				
Ходьба, біг. Шиккування, підсумок заняття. Домашнє завдання				

Питання для обговорення

Дайте відповідь на питання:

1. Перелічте основні документи планування.
2. Перелічте види обліку навчальної роботи.
3. Дайте характеристику сітьовому плануванню і управлінню навчальним процесом у школі.

4. Які вимоги пред'являються до упорядкування тематичного плану проходження навчального матеріалу?
5. Упорядкуйте навчальну документацію для учнів старших класів (див. додаток).

Література

1. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 1—4 класи (102 уроки для кожного класу). — Харків: Торсінг, 2003. — 208 с.
2. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 5—9 класи (102 уроки для кожного класу). — Харків: Торсінг, 2003. — 288 с.
3. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 10—11 класи (102 уроки для кожного класу). — Харків: Торсінг, 2003. — 256 с.
4. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. М.Л. Украна и А.М. Шлемина. — М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Гимнастика. Учебник для ин-тов физ. культ. — Изд. 2-е / Под ред. А.М. Шлемина и А.Т. Брыкина. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
6. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А.Т. Брыкина и В.М. Смолевского. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред В.М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Дубовис М.С., Цвек С.Ф. Планування навчальної роботи з фізичної культури в 5—11 класах: Метод. рек. — К.: Пед. преса, 1999. — 164 с.
9. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гимнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). — Ч. 2. — Тернопіль: ТДПУ, 2001.
10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
11. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики. Навчальний посібник. В 2-х частинах. — 3-е вид., випр. і доп. — Харків: ОВС, 2004. — Ч. 1. — 414 с.
12. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики. Навчальний посібник / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. — Т. 2. — Х.: Консум, 1998.

МЕТОДИКА ЛІКАРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНОГО
КОНТРОЛЮ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ
З ГІМНАСТИКИ В ШКОЛІ3.1. ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНОГО
КОНТРОЛЮ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ

Під педагогічним контролем розуміють систему дій вчителя, які спрямовані на перевірку результатів навчання, виховання і розвитку рухових здібностей у школярів на уроках фізичної культури. *Контроль* — це сукупність дій, які дозволяють вивчити якісно-кількісні характеристики результатів навчання, оцінити, як засвоєний учнями матеріал навчальної програми, як впливають фізичні вправи на розвиток рухових здібностей, прийняти необхідні рішення для корекції педагогічних впливів, якщо запланований результат не досягнутий.

Основна мета педагогічного контролю на уроках фізичної культури з гімнастики — визначення ефективності педагогічних впливів на основі порівняння показаних і запланованих результатів діяльності і прийняття рішення про необхідність внесення корекції в програму подальших занять.

Виділяють **три функції** педагогічного контролю: *діагностична, навчальна, виховна* (Б.М. Шиян, В.Г. Папуша, 2005).

Діагностична функція передбачає виявлення та оцінювання можливостей і готовності учнів до реалізації завдань розділу навчальної програми з гімнастики, або окремо взятої гімнастичної вправи.

Головна мета діагностичної функції — отримання учителем науково-обґрунтованої інформації для вдосконалення системи управління якістю фізичного виховання учнів.

Навчальна функція педагогічного контролю використовується як для діагностики процесу навчання, так і для активізації роботи учнів щодо засвоєння навчального матеріалу з гімнастики.

Виховна функція передбачає відповідну організацію діяльності учнів, формування в них творчого ставлення до занять, розвиток пізнавальних здібностей тощо.

Для фізичного виховання властиві **три типи контролю**: *педагогічний* (здійснюється викладачем, учителем, фахівцем), *лікарський* (здійснюється медичним персоналом) і *самоконтроль*, у якому об'єкт і суб'єкт контролю збігаються.

За формою педагогічний контроль поділяють на *попередній* (вихідний), *поточний*, *тематичний*, *етапний*, *підсумковий*.

Попередній контроль розпочинається з вивчення вихідного рівня можливостей і готовності учнів до реалізації завдань навчальної програми і є необхідною передумовою доцільної організації педагогічного процесу, включаючи і розподіл контингенту учнів на підгрупи (згідно з їхніми індивідуальними можливостями). Такі відомості частково можна отримати, проаналізувавши результати, які показали учні в попередньому річному циклі занять.

Наступним кроком попереднього контролю повинна бути комплексна діагностика усіх сторін готовності кожного учня до опанування програмним матеріалом з розділу гімнастики.

За допомогою різноманітних контрольних випробувань (тестів) учитель визначає рівень теоретико-методичної і фізичної підготовленості, оцінює функціональний стан організму учнів і приймає рішення про впровадження програм навчання різної складності.

Облік такої інформації дозволяє усім учасникам навчального процесу бачити динаміку просування до поставленої мети на конкретному етапі навчання, вносити корективи в програму навчання, обирати адекватні засоби для домашніх завдань тощо.

Поточний контроль безпосередньо пов'язаний з управлінням процесом засвоєння знань, умінь і навичок учнів і виконує в ньому функцію прямого і зворотного зв'язку між вчителем і учнями (див. розділ 2.2, 2.3).

Використовуючи поточний контроль, учитель отримує інформацію: про стан готовності учнів до реалізації завдань, виконання навантажень; про показники оперативної працездатності, втоми і відновлення під час занять; про техніку рухових дій, що виконуються; про параметрами навантажень і відпочинку; про якість заняття, позитивні сторони і недоліки його змісту і методики.

Для поточного контролю слід використовувати ті методи і прийоми, які дають змогу одержати термінову інформацію як про техніку виконання вправ, рівень розвитку рухових здібностей, так і про реакцію організму на навантаження.

Поточний контроль, як технологічний ланцюг, використовується в процесі навчання за програмами розпоряджень алгоритмічного типу.

Основними способами поточного контролю є: пряме, інструментально забезпечене спостереження, самоспостереження, опитування, самоаналіз тощо.

Тематичний контроль проводиться для оцінки ходу вивчення певної теми, наприклад, опорний стрибок ноги нарізно через коня в довжину, підйом махом вперед з упору на руках тощо.

Етапний контроль дозволяє оцінити систему занять, що відбувалися в межах завершеного циклу (етапу), отримати інформацію, необхідну для правильної орієнтації наступних дій.

Підсумковий контроль проводиться у вигляді змагань після завершення вивчення спортивної дисципліни, розділу навчальної програми протягом навчального року (чверті, півріччя).

3.2. ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ

Лікарський контроль є обов'язковою умовою попередження травматизму в процесі фізичного виховання дітей і підлітків.

Лікарський контроль включає:

- систематичне проведення динамічних спостережень за здоров'ям і фізичним розвитком дітей і підлітків;
- санітарно-гігієнічні і лікарсько-педагогічні спостереження за місцями, умовами і методикою проведення занять по фізичній культурі;
- визначення відповідності тренувальних навантажень стану здоров'я, віку, рівню фізичної і технічної підготовленості учнів;
- санітарно-освітню роботу з питань фізичного виховання;
- профілактику травматичних ушкоджень під час занять.

Адміністрація і медперсонал школи повинні протягом вересня-місяця провести медичний огляд учнів. Щорічні лікарські огляди дітей і підлітків дозволяють вивчити стан здоров'я, фізичний розвиток і функціональні можливості систем організму, а також визначити медичну групу.

Правильний розподіл дітей і підлітків на групи для занять фізичними вправами є важливим розділом роботи шкільного, підліткового лікаря і вимагає особливої уваги, знань в області лікарського контролю за фізичним вихованням.

Установлений багаторічною практикою лікарського контролю розподіл учнів на групи для занять фізичною культурою дозволяє правильно дозувати фізичні навантаження в процесі фізичного виховання відповідно до стану здоров'я школярів (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

Загальні рекомендації з організації фізичного виховання учнів у медичних групах (дітей і підлітків)

Медичні групи	Обов'язкові види занять	Додаткові види занять, що рекомендуються
Основна — діти і підлітки без відхилення в стані здоров'я чи з незначними відхиленнями, що мають достатню фізичну підготовленість	Заняття за навчальними програмами фізичного виховання в повному обсязі. Здача контрольних нормативів з диференційованою оцінкою	Заняття спортом
Підготовча — діти і підлітки, що мають незначні відхилення в стані здоров'я, без достатньої фізичної підготовки	Те саме, але за умови більш поступового освоєння вправ, що пред'являють підвищені вимоги до організму	Додаткове тренування для підвищення рівня фізичної підготовленості
Спеціальна — діти і підлітки, що мають значні відхилення в стані здоров'я постійного чи тимчасового характеру, допущені до групових занять в умовах навчального закладу	Заняття за спеціальною програмою з диференційованою оцінкою	Використання доступних видів фізичних вправ у режимі дня школи (навчального закладу) і в побуті

Розподіляючи дітей і підлітків на групи для занять фізичними вправами, лікар повинен враховувати припустимий обсяг фізичного навантаження, зміст і нормативні вимоги, установлені для кожної з груп (див. табл. 3.1).

Заняття учнів фізичними вправами повинні проводитися під постійним контролем шкільного лікаря і учителя фізичної культури, що дозволить забезпечити усебічний фізичний розвиток дитячого організму.

У процесі занять, як правило, настає стомлення. Воно характеризує тимчасове зниження працездатності, що виражається в зменшенні обсягу і погіршенні якості роботи, координації робочих функцій і т.п., що при подальшій інтенсивності навантаження може стати причиною травми.

Про ступінь стомлення учнів можна судити побічно за зовнішніми ознаками. При цьому варто відзначати колір шкіри обличчя, міміку, ступінь пітливості, характер дихання і рухів, увагу і самопочуття учня.

Так, в разі невеликого і цілком припустимого ступеня стомлення спостерігається незначне почервоніння обличчя, відзначається невелика пітливість, трохи прискорене, але рівне дихання, рух дитини бадьорий, завдання виконується чітко.

Про характер реакції організму на фізичні навантаження можна судити по суб'єктивних ознаках, наведених у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Ознаки стомлення школярів на уроках фізичної культури в школі

Ознаки стомлення	Ступінь стомлення		
	Невелике	Значне	Різде (велике)
Колір шкіри	Невелике почервоніння	Значне почервоніння	Різде почервоніння чи збліднення, синюшність
Пітливість	Невелика	Велика (плечовий пояс)	Дуже велика (увесь тулуб), поява поту на скронях, на сорочці, майці
Дихання	Прискорене, рівне	Сильно прискорене	Різде прискорене, поверхнєве, з окремими глибокими вдихами, що змінюються безладним диханням (значна задишка)
Рух	Швидка хода	Непевнений крок, погойдкування	Різде погойдкування, відставання у ходьбі, у бігу, в альпіністських походах, на марші
Увага	Гарна, безпомилкове виконання вказівок	Неточність у виконанні команди, помилки при зміні напрямку	Уповільнене виконання команд, сприймаються тільки голосні команди
Самопочуття	Ніяких скарг	Скарги на утому, болі в ногах, задишку, серцебиття	Скарга на ті самі явища. Головний біль, «печіння» у грудях, нудота і навіть блювота. Такий стан тримається довго.

Фізичні навантаження, що перевищують функціональні можливості учня, — одна з основних причин травматизму на заняттях фізичною культурою в школі.

Тому під час спостереження за учнями вчитель не повинен орієнтуватися на сильних учнів у класі, а підходити індивідуально. Кожен учень має своєрідні риси характеру, свій темперамент, свій тип нервової системи.

Учителю необхідно вивчати своїх учнів і по-різному підходити до методики навчання.

Школярі, урівноважені і рухливі, будуть значно краще засвоювати техніку гімнастичних вправ. Сильні, невтримні будуть мати більшу потребу, чим інші у дисциплінуючому впливі вчителя.

У процесі фізичного виховання учителю варто дотримувати рекомендацій про те, що після перенесених школярами захворювань необхідно тимчасово обмежувати чи цілком відстороняти їх від занять фізичними вправами. Дозволяти заняття при цьому можна в підготовчій групі, але варто прагнути проводити їх тільки в сприятливих умовах в разі відсутності підвищеного навантаження. У практиці лікарського контролю, під час визначення термінів поновлення занять фізичними вправами після гострих й інфекційних захворювань, користуються орієнтовною схемою професора Д. М. Росийского і доцента Л. Г. Серкина (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Орієнтовні терміни поновлення занять фізичними вправами після деяких гострих захворювань

Назва хвороби	З початку відвідування навчального закладу	Примітки
Ангіна	2 — 4 тижні	У наступний період побоюватися охолоджень (лижі, плавання)
Бронхіт, гострий катар верхніх дихальних шляхів	1 — 3 тижні	
Отит гострий	2 — 4 тижні	
Пневмонія	1—2 місяці	
Плеврит	1 — 2 місяці	
Грип	2 — 4 тижні	
Гострі інфекційні захворювання	1 — 2 місяці	В разі незадовільних результатів функціональної проби серця (20 присідань)
Гострий нефрит	2 місяці	
Гепатит інфекційний	2 — 12 місяців	
Апендицит (після операції)	1 — 2 місяці	
Перелом кісток кінцівок	1 — 3 місяці	Обов'язкове продовження лікувальної гімнастики, початої в період лікування
Струс мозку	2 місяці і більш, до року	У залежності від стану і характеру травми

3.2.1. Надання долікарської допомоги потерпілому, порядок розслідування й облік нещасних випадків з учнями

Перша долікарська швидка допомога потерпілому повинна бути надана будь-яким членом педагогічного колективу чи учнями відповідно до правил надання цієї допомоги. При цьому можуть бути використані всі стерильні засоби, препарати, ліки, інструменти, що знаходяться в аптечці, яка містить: бинт чи марлю (стерильні), вату гігроскопічну, 3—5-процентну йодну настойку (спиртову), перманганат калію (свіжоприготовлений розчин), нашатирний спирт, валеріанові краплі, інструментарій (ножиці медичні, пінцет, шпильки, джгут).

Забиті місця — для запобігання прогресуючого набряку тканини необхідно, змазавши забите місце вазеліном, ланоліном й іншими засобами, впливати на тканину холодом (лід, сніг, холодна вода), накласти пов'язку, що давить, а потім відправити до медичного працівника. При забитих місцях суглобів, крім перерахованих заходів, необхідно закріпити кінцівку за допомогою підручних засобів.

Рана —, у першу чергу, варто зробити дезинфекцію рани, очистити, промити, а потім, якщо є йод, змазати краї рани, перекисом водню чи рожевим розчином марганцово-кислого калію промити рану і по можливості накласти стерильну пов'язку, що давить, щоб зупинити кровотечу. Під час капілярної чи венозної кровотечі з рани необхідно кінцівку перемістити в більш високе положення.

Артеріальна кровотеча з рани (фонтан крові) — на кінцівку накладають джгут вище рани, вкладають записку про час накладення джгута (джгут може бути накладений не більше ніж на 1,5 години) і терміново направляють потерпілого до лікаря.

Опіки — поверхню шкіри обробляють так само, як і рани. Перша допомога: змазування опеченої поверхні спиртом і яким-небудь жиром і накладення асептичної пов'язки. При великих опіках у запобіганні інтоксикації рекомендується рясне питво і термінова госпіталізація.

В разі *перелома кісток*, явних закритих переломах, переломах гомілки, верхніх кінцівок чи навіть при підозрі на них перша допомога зводиться до накладення транспортних іммобілізаційних шин з підручного матеріалу з захопленням двох суглобів.

Перелом ключиці — накласти кільця-лямки на плечовий суглоб і зв'язати їх позаду чи накласти восьмиподібну пов'язку, шину Дезо для фіксації і транспортування потерпілого до лікаря.

Закритий перелом стегна — на кінцівку необхідно накласти шину, прибинтувати до здорової ноги, потерпілого покласти на тверді носилки, дати знеболююче і доставити до лікаря.

Ушкодження менісків — як і при забитих місцях коліна, перша допомога зводиться до охолодження коліна і накладенню пов'язки, що давить.

При різних *вивихах* проводиться місцеве холодове знеболювання, кінцівка фіксується, і потерпілий терміново відправляється до лікаря.

Після надання першої долікарської допомоги варто направити потерпілого в лікувальну установу чи повідомити у відповідний відділ охорони здоров'я.

Спортивна зала школи повинна бути забезпечена носилками, мати адресу і телефон найближчої лікувальної установи, де може бути надана медична допомога.

Розслідування й облік нещасних випадків з учнями під час навчально-виховного процесу проводиться відповідно до Положення про розслідування й облік випадків, що відбулися з учнями загальноосвітніх шкіл усіх типів і дітьми, що знаходяться в позашкільних і дошкільних установах системи народної освіти.

У загальноосвітніх школах маються всі умови для успішної боротьби з травматизмом у процесі фізичного виховання учнів. Рішенню цієї задачі буде сприяти знання і суворе здійснення педагогічного контролю з боку адміністрації і вчителів школи за безпекою занять фізичною культурою.

3.3. САМОКОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ

Самоконтроль — це самостійне регулярне спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком і його змінами під впливом занять фізичним вихованням і спортом з метою своєчасного виявлення відхилення в стані здоров'я і корекції педагогічних впливів.

Самоконтроль має велике виховне значення. Здійснюючи таке спостереження, учень (спортсмен) сам може аналізувати методику тренування. Це дуже важливо для підвищення пізнавальної активності учнів у процесі фізичного виховання.

Самоконтроль є істотним доповненням до лікарського контролю, але ні в якому разі не може його замінити. Дані правильно проведеного самоконтролю можуть надавати допомогу тренеру в регу-

люванні тренувального навантаження, а лікаря — у своєчасному виявленні відхилень у стані здоров'я в разі нераціональної методики тренування, порушеннях режиму дня і несприятливих впливах факторів зовнішнього середовища.

Викладач, тренер і лікар повинні роз'яснити учням (спортсменам) значення регулярного самоконтролю, його роль у зміцненні здоров'я, правильній побудові навчально-тренувального процесу, підвищенні спортивних результатів, навчити їх користуватися визначеними методами спостережень. Потрібно на конкретних прикладах продемонструвати, як змінюються ті чи інші показники самоспостережень при раціональних режимах тренування і як — в разі їхніх порушень.

Треба застерегти учнів (спортсменів) від поспішних висновків з появою відхилень у показниках самоспостережень, роз'яснити їм, що до консультації з лікарем, чи викладачем, не слід змінювати методику тренування, так як необґрунтована корекція програми тренування може привести до зниження очікуваних результатів.

Обсяг самоконтролю визначається тренером і викладачем. Він може містити всього 3—5 показників (наприклад: самопочуття, сон, апетит, вага тіла, пульс) чи бути дуже докладним, тобто враховувати 10—15 і більш показників.

Критерії самоконтролю прийнято поділяти на *суб'єктивні й об'єктивні*. До суб'єктивного відносяться: *самопочуття, настрій, наявність чи відсутність больових чи інших неприємних незвичайних відчуттів, сон, апетит, працездатність, відношення до тренувань* і ін. До об'єктивних — показники, що мають цифрове вираження, наприклад: *частота пульсу, вага, сила м'язів, життєва ємність легень, спортивні результати* й ін.

Деякі із зазначених показників визначають ранком у день занять (відразу після сну), потім перед тренуванням поряд з іншими показниками, відразу після її закінчення і на другий день чи ранком перед наступним заняттям. Деякі показники (наприклад самопочуття, пульс) рекомендується враховувати також у процесі заняття. До і після нього доцільно проводити зважування, вимір сили м'язів, життєвої ємності легень і ін.

Учень (спортсмен) повинен вести щоденник самоконтролю. Він може бути частиною щоденника тренувань чи ведеться окремо від нього. Лікар і тренер чи викладач, переглядаючи цей щоденник, можуть провести аналіз даних самоконтролю, простежити залежність зміни здоров'я і функціонального стану організму від характеру режиму й інтенсивності тренувань.

Таблиця 3.4

Щоденник самоконтролю (В. Папуша, 2004)

Показники	Дата: 1. 09.		
	Вранці після сну	Перед заняттями	Після занять
Суб'єктивні:			
Настрій	добрий	добрий	добрий
Самопочуття	добре	добре	невелика втома
Бажання займатися	велике	велике	немає
Переносимість занять			добре
Больові відчуття	немає	немає	немає
Сон (кількість годин)	8,5		
Апетит	добрий	добрий	спрага
Об'єктивні:			
Зміст тренувань: біг 800 м.			
Частота дихання	18	21	29
Пульс (ЧСС)	68	74	92
Маса тіла (кг)	62,4	62,5	61,7
Довжина тіла (см)	168	167	167
Ручна динамометрія	36	42	38

Зміст і побудова щоденника самоконтролю, що ведеться окремо від щоденника тренувань, може бути різним. У табл. 3.4 наведена одна з можливих його схем (В. Папуша, 2004).

Значення окремих суб'єктивних показників самоконтролю різне.

Самопочуття є суб'єктивною оцінкою свого стану, чи, інакше кажучи, — почуття, випробовуване людиною в залежності від стану його фізичних і духовних сил. Самопочуття складається із суми ознак: наявності яких-небудь незвичайних відчуттів, больових відчуттів з тією чи іншою локалізацією, відчуття бадьорості, чи навпаки, млявості, втоми й ін.

Біль у м'язах може виникати у тренуванні після значної перерви в заняттях чи в разі дуже швидкого збільшенні навантажень, при перевантаженні. Іноді у бігу у спортсмена з'являються болі у правому і лівому підребер'ї. Біль у правому підребер'ї може виникати

в результаті переповнення кров'ю печінки, у лівому — селезінки. Глибокий подих, поліпшуючи приплив крові до серця, зменшує ці болі. Однак найчастіше біль у правому підребер'ї — це прояв запальних захворювань жовчного міхура. Під час виконання фізичних вправ, у деяких випадках, у спортсменів можуть виникати болі в області серця. У випадку появи їх спортсмен повинен негайно звернутися до лікаря. В разі стомлення і перевтоми у спортсменів можуть виникати головні болі, запаморочення. Причиною запаморочень крім судинних порушень можуть бути також захворювання середнього і внутрішнього вуха, порушення функції органів рівноваги. В разі частих чи тривалих запаморочень під час тренування варто припинити заняття спортом і звернутися до лікаря.

У випадках, коли у спортсменів виникає відчуття серцебиття, необхідно записувати, коли й у зв'язку з чим воно з'являється, яка його тривалість, чи мається зв'язок із заняттями фізичними вправами і ступенем навантаження.

Якщо у спортсмена відзначається утруднений подих з порушеннями ритму дихальних рухів чи без них після фізичних вправ, які раніше його не викликали, то це вимагає лікарського обстеження.

Суб'єктивне відчуття стомлення (утома) — виявляється в небажанні чи неможливості виконувати звичайне навантаження, а також фізичні вправи, намічені за планом. У щоденник самоконтролю записують, чим викликана втома — заняттями фізичними вправами чи чим-небудь іншим, коли вона з'являється, її тривалість, під впливом чого вона проходить; ступінь втоми після занять («не утомився», «трохи утомився», «дуже утомився»), самопочуття наступного дня після тренування (наприклад, «утоми немає», «почуваю себе бадьорим», «залишилося почуття втоми», «цілком не відпочив», «почуваю себе стомленим»).

Настрій — це внутрішній стан. Він може бути гарним, задовільним чи поганим, подавленим, пригнобленим. У графі «настрій» відзначаються і такі показники, як бажання бути на самоті чи підвищення веселість, збудливість.

Поганий і гарний настрій може бути як у здорової, так і у хворої людини, у залежності від переваги негативних чи позитивних емоцій.

Сон має найважливіше значення. Нормальний сон відновлює працездатність, робить людину бадьорою, повною сил і енергії. Порушення сну — безсоння чи підвищена сонливість, часто переривчастий сон, що супроводжується важкими сновидіннями, кош-

марами, — можуть бути викликані перевтомою. Після такого сну виникає почуття розбитості.

Спортсмен повинен реєструвати кількість годин сну (нічний сон повинен бути не менше 7—8 годин, а в разі великих фізичних навантажень — 9—10 годин) і його якість: наприклад, «гарний сон», «погане засипання», «часте (чи раннє) пробудження», «сон зі сновидіннями», «безсоння».

Апетит відзначається як нормальний, знижений чи підвищений. При його порушенні необхідно установити, чи маються й інші ознаки порушення травлення (наприклад, печія, нудота, запор, діарея). Це допомагає правильно визначити причину зміни апетиту. Його погіршення чи відсутність може вказувати на стомлення чи хворобливий стан. Наприклад, після надмірних навантажень на тренуванні у спортсменів іноді відзначаються повна втрата апетиту і підвищена спрага.

Працездатність залежить від загального стану організму, зокрема від стомлення від попередньої роботи (професійної і спортивної), настрою. Працездатність оцінюється як підвищена, звичайна і знижена.

Бажання тренуватися і брати участь у змаганнях залежить як від перерахованих вище причин, так і від зацікавленості спортсмена в досягненні високих спортивних результатів в обраному виді спорту, а також від кваліфікації і педагогічного досвіду тренера і викладача, від розмаїтості й емоційної насиченості навчально-тренувальних занять. Відсутність бажання тренуватися і змагатися може бути ознакою перетренованості.

Оцінка перерахованих суб'єктивних ознак повинна проводитися з достатньою обережністю, оскільки самопочуття не завжди правильно відбиває дійсний фізичний стан організму. Варто враховувати, що поява цих ознак може бути обумовлена не тільки недоліками в заняттях фізичними вправами. Причиною кожного з них може бути те чи інше відхилення в стані здоров'я, безпосередньо не зв'язане з фізичними вправами. Наприклад, погане самопочуття, втома, головний біль, подавлений настрій можуть бути проявом захворювання нервової системи чи першим симптомом перевтоми і перетренованості; втрата апетиту — один із симптомів захворювань шлунково-кишкового тракту, а іноді — це наслідок надмірного фізичного навантаження.

Правильному тлумаченню відхилень у стані організму допомагає аналіз їх з урахуванням змісту навантаження і режиму занять

фізичними вправами, а також динаміки спортивно-технічних результатів. Тому реєстрація цих відхилень у самоконтролі має велике значення для своєчасного усунення причин, що їх викликали. У ряді випадків остаточно оцінка показників самоконтролю може бути дана тільки лікарем на підставі результатів лікарського обстеження.

З об'єктивних показників самоконтролю одним з найпростіших і інформативних методів є дослідження пульсу. Підрахунок його потрібно проводити ранком лежачи в ліжку, а потім в положенні стоячи (ортостатична проба).

У процесі наростання тренуваності відбувається закономірне зменшення пульсу, а також зменшення ступеня його реакції на ортостатичну пробу. Ця загальна тенденція може в окремі дні порушуватися, що зв'язано з інтенсивністю навантаження попереднього дня. Наприклад, якщо приріст пульсу при ортостатичній пробі складав у спортсмена 12 ударів на 1 хв., а на інший день після тренування збільшився до 28 ударів, то це свідчить про значне підвищення тону симпатичного відділу вегетативної нервової системи в результаті проробленої попередньої роботи. Під час значних тривалих порушень подібного роду спортсмен повинен звернутися до лікаря.

Необхідно періодично перевіряти пульс після визначених спортивних навантажень. Спортсмен повинен знати, яка частота пульсу буває в нього після типових вправ, яка тривалість її відновлення після спортивних навантажень. Якщо, наприклад, відновлення пульсу до 120 ударів на 1 хв. після визначеної вправи відбувалося звичайно за 1,5 хв., а потім подовжилось до 2—3 хв., це варто записати в щоденнику і спробувати з'ясувати причину.

Вимір *маси тіла* виконується відповідно до визначених правил. Зважування достатньо проводити 1—2 рази на тиждень, за винятком випадків, коли необхідно суворо регулювати вагу відповідно до вагової категорії в періоди змагань (у боксерів, борців, штангістів). Зважуватися найкраще ранком, натще (після спорожнювання сечового міхура і кишечника). Якщо практично це неможливо, то можна робити це в будь-яку годину дня, але завжди в ті самі години, на тих самих вагах, без одягу чи завжди в однаковому одязі.

У першому періоді тренування (від 3 тижнів до 2—3 місяців) маса тіла звичайно знижується, що відбувається внаслідок звільнення організму від надлишків води і жиру. Наростання тренуваності супроводжується поступовою стабілізацією маси тіла, при-

чому в більшості випадків стан спортивної форми сполучається з найменшою для даної особи масою тіла.

Важливу роль у зміні маси тіла грає харчування. Рясне харчування в стані спортивної форми може бути причиною зростання маси тіла. І, навпаки, недостатнє харчування може обумовити падіння маси тіла.

Спортсменам доцільно періодично проводити зважування до і після тренувань і змагань. При цьому утрата маси тіла в разі великих фізичних навантажень звичайно не перевищує 2—3 % маси тіла спортсмена, але може бути і більшою. На величину зниження маси тіла впливають: обсяг і інтенсивність навантаження, рівень тренуваності, температура і вологість повітря, а також одяг, у якому проводяться заняття. Різне зниження маси тіла після занять у період спортивної форми, при незмінності всіх інших умов, повинно бути зареєстровано у щоденнику самоконтролю й обговорено разом із тренером і лікарем.

Динамометрія і спірометрія проводяться періодично в спокої або до і після тренування. Значне зниження цих показників після заняття, неповне відновлення на інший день можуть свідчити про надмірність застосовуваних навантажень. Принцип оцінки цих показників такий самий, як і у лікарсько-педагогічних спостереженнях.

Звертають увагу також на *потовиділення* (збільшується воно чи зменшується).

Спортивні результати, виражені в мірах часу, довжини, ваги, у балах, є об'єктивними ознаками, що характеризують стан спортсмена. Порівняння спортивних результатів з іншими показниками самоконтролю робить оцінку стану спортсмена більш точною.

Опис тренування в щоденнику самоконтролю (чи щоденнику тренувань) повинен бути чітким, що дозволяє одержати характеристику обсягу й інтенсивності навантажень. Будь-які відхилення в навчально-тренувальному чи загальному режимі, невиконання запланованої роботи повинні бути зафіксовані і пояснені.

Для кращого аналізу даних самоконтролю бажано також відзначати зміну погодних умов і гігієнічного стану спортивних залів.

У випадку травм необхідно описати обставини і механізм їхнього виникнення.

Викладач і тренер повинні не рідше одного разу на тиждень перевіряти щоденник самоконтролю спортсмена.

Лікар обов'язково знайомиться з даними щоденника самоконтролю під час повторних обстежень.

3.4. ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯМ БЕЗПЕКИ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ

Безпека, організація і зміст фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл регламентується інструктивно-методичними і нормативними документами Міністерства освіти і науки України. До таких документів відносяться:

1. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України.
2. Правила безпеки під час занять фізичною культурою в загальноосвітній школі.
3. Навчальні програми з фізичної культури.

Адміністрація, педагогічний і медичний персонал загальноосвітніх шкіл, які проводять фізкультурно-масову, оздоровчу і спортивну роботу зі школярами, несуть відповідальність за охорону життя і здоров'я учнів. У кожному навчальному закладі повинна бути упорядкована «Інструкція з охорони життя і здоров'я учнів під час проведення занять з фізичної культури» на підставі вимог державних галузевих нормативних актів про охорону праці. Постійний контроль за дотриманням вимог інструкції покладається на адміністрацію школи, педагогічний і медичний персонал.

У процесі фізичного виховання *адміністрація школи* (директор, завуч) несе відповідальність:

- за справність спортивного інвентарю;
- за відповідність місць занять санітарно-гігієнічним нормам;
- за організацію медичних оглядів у встановлені строки;
- за забезпечення необхідних умов для проведення занять з учнями спеціальної медичної групи;
- за підписання акта-дозволу на проведення занять у спортивних залах школи;
- за якість уроків фізичної культури;
- за організацію систематичного контролю з виконанням правил безпеки;
- за координацію діяльності вчителів школи по формуванню гігієнічних знань, які пов'язані з укріпленням здоров'я школярів.

Медичні працівники в загальноосвітній школі несуть відповідальність:

- за лікарський контроль за здоров'ям школярів у відповідності до Інструкції про роботу медичного персоналу в школі;

- за організацію своєчасного розподілу школярів по медичним групам;
- за дотримання санітарно-гігієнічних вимог до місць занять, спортивного інвентарю та обладнання, роздягалень та спортивного одягу школярів.

Медичні працівники сприяють найбільш ефективному використанню засобів фізичного виховання з метою зміцнення здоров'я і поліпшення фізичного розвитку школярів. Вони допомагають школярам отримати знання про правила особистої гігієни і надання потерпілому першої медичної допомоги.

Вчителі фізвиховання та тренери-викладачі з гімнастики безпосередньо несуть відповідальність за охорону життя і здоров'я всіх учнів та співробітників школи, які займаються гімнастичними вправами і спортом на спортивних спорудах і майданчиках школи.

Вони зобов'язані:

1. Під час проведення навчальних занять з фізичної культури, тренувань в спортивних секціях з видів спорту, а також під час проведенні спортивних змагань (позакласних та позашкільних) суворо дотримуватись положень та правил стосовно організації безпеки.

2. Навчати учнів безпечних прийомів виконання фізичних вправ та слідкувати за дотриманням ними правил безпеки.

3. За результатами медичних оглядів визначати фізичну підготовленість і функціональні можливості кожного учня; забезпечувати страхування під час виконання фізичних вправ.

4. Якщо в учня спостерігатимуться ознаки втоми або ним висловлюватимуться скарги на погане самопочуття — негайно направляти його до медпункту школи для обстеження.

5. Своєчасно проводити роз'яснювальну роботу з учнями та співробітниками, які займаються фізичними вправами і спортом, про запобігання травматизму, необхідність страхування під час виконання фізичних вправ.

6. Терміново виявляти та усувати недоліки, які можуть привести до електротравматизму дітей.

Слід запам'ятати всім, що струм більше 0,05 А — це небезпечний струм, а струм більше 0,1 А — смертельний. Ці струми виникають при напрузі 12 V у сирих приміщеннях та 42 V у сухих приміщеннях.

7. Порядок допуску учнів до занять та участі в спортивно-масових заходах обов'язково проводити відповідно до порядку, затвердженого школою, управлінням з фізичної культури та спорту і охорони здоров'я обласної державної адміністрації.

8. Забороняти проведення фізкультурно-спортивних заходів на спортивних снарядах і майданчиках, які за своїми технічними параметрами або станом не відповідають вимогам техніки безпеки.

9. Проїзд школярів-спортсменів від школи до місця організації тренування, спортивних змагань та інших масових заходів забезпечувати в присутності викладачів або тренерів. Суворо дотримуватись вимог безпеки під час їхнього проїзду містом.

10. Під час проведення спортивних занять і тренувань на спортивному комплексі, наданому школі на умовах оренди, відповідальність за справність спортивного інвентарю та обладнання, їх відповідність санітарно-гігієнічним нормам обумовлювати обов'язково відповідними угодами між школою і орендаром.

11. Орендар зобов'язаний дотримуватись усіх положень та правил стосовно організації безпеки під час проведення спортивних занять і несе повну відповідальність за травматизм і нещасні випадки на них, а також дотримання правил електробезпеки і пожежної безпеки.

12. Проведення занять із застосуванням несправного обладнання або інвентарю, без спортивного одягу, а також в разі відсутності вчителя фізичної культури **забороняється**.

13. Наповнення спортивного залу понад встановлену норму забороняється. Кількість місць у спортзалі під час проведення занять встановлюється з розрахунку 8 м² на одну особу (в залі 24x12 м (288 м²) має навчатися не більше 36 учнів).

Вимоги до забезпечення безпеки перед початком занять фізичними вправами:

1. До занять фізичними вправами і спортом допускаються особи, які:

- вивчили та суворо дотримуються інструкції «Про охорону праці»;
- пройшли медичне обстеження у встановлені строки, здійснюють самоконтроль за станом свого здоров'я і фізичного розвитку, мають задовільний стан здоров'я;
- мають спортивний костюм і спортивне взуття, які відповідають виду занять;
- дотримуються раціонального режиму навчання, відпочинку і харчування;
- регулярно роблять гігієнічну гімнастику, самостійно займаються фізичними вправами і спортом, користуються рекомендаціями викладача або тренера;

- систематично відвідують навчальні заняття з фізичного виховання в дні й години, передбачені навчальним розкладом, у визначеній спортивній формі і повністю виконують завдання викладача;
- суворо дотримуються правил безпеки та вимог до спортивних споруд, обладнання та інвентарю під час занять фізичними вправами;
- уважно вивчили додаткові вимоги до безпечного проведення практичних занять за окремими розділами навчальної програми з фізичного виховання та користування на відкритих майданчиках нестандартним обладнанням.

2. Під час проведення занять з фізичної культури та тренування з гімнастики, які проводяться за межами навчального закладу, пересування до місця занять і навпаки проводиться тільки під керівництвом викладача або тренера-викладача.

3. Заходять до спортивного залу тільки з дозволу викладача чи тренера і тільки в години, передбачені навчальним розкладом, у відповідній спортивній формі.

4. У спортивному залі заборонено користуватися спортивним обладнанням, гімнастичними снарядами, тренажерами й іншим спортивним інвентарем без дозволу вчителя або тренера.

5. Вчителю необхідно ознайомитися зі спортивним обладнанням, гімнастичними снарядами, тренажерами, їх технічними характеристиками. Необхідно звернути увагу на їх цілісність, правильне розташування в залі, достатній запас міцності і надійне кріплення.

6. Перед початком занять переконайтесь у відсутності видимих пошкоджень робочого місця (підлога повинна бути без щілин та заступів, мати рівну неслизьку поверхню, бути сухою і чистою і відповідати всім санітарно-гігієнічним вимогам).

7. Про виявлені недоліки негайно повідомте тренера-викладача або вчителя, роботу розпочинайте тільки з їх вказівки.

Вимоги до безпеки під час проведення занять з фізичної культури:

1. Розпочинати заняття з фізичних вправ тільки з дозволу вчителя або тренера-викладача.

2. Під час проведення занять з фізичних вправ будьте уважні, не займайтесь сторонніми справами, не заважайте іншим.

3. Обов'язково ознайомтесь з вимогами безпечного проведення занять з розділу «Гімнастика» навчальної програми фізичного виховання. Чітко усвідомте мету своєї участі у виконанні вправ.

4. На робочому місці (у спортзалі, тренажерному залі, спортивному майданчику на відкритому повітрі) не повинно бути предметів, які не стосуються виконання даної роботи.

5. У разі незадовільного самопочуття виконувати фізичні вправи, а також брати участь у виконанні контрольних і тестових нормативів забороняється.

6. Учні, які беруть участь у спортивних змаганнях, зобов'язані виконувати спеціальну розминку (загальнорозвиваючі, спеціальні та підготовчі вправи).

7. Усі гімнастичні снаряди та обладнання повинні бути справними і надійно закріплені за допомогою розтяжок.

8. Розміщення обладнання повинно передбачати зони безпеки навколо кожного гімнастичного снаряда.

9. Всі гімнастичні снаряди не повинні мати у вузлах та з'єднаннях люфтів, коливань, деформованих прогинів. Деталі кріплення (гайки, гвинти) повинні бути надійно загвинчені.

10. Жердини брусів обов'язково перед початком кожного заняття треба оглянути по всій довжині, в разі потреби — відремонтувати. При наявності тріщин, жердину негайно потрібно замінити.

11. Гриф перекладини перед виконанням вправ та після закінчення необхідно протирати сухою ганчіркою з використанням магнезії. Пластили для кріплення крюків, розтяжок повинні бути щільно пригвинчені до підлоги і встановлені в одній площині з нею.

12. Опори гімнастичного «козла» міцно закріплюються в коробках корпусу. В разі зміни висоти снаряда, «ноги» надійно закріплюються у потрібному положенні.

13. Гімнастичні мати необхідно щільно укладати обов'язково навколо гімнастичного снаряда, забезпечуючи площу зіскоку або передбаченого можливого зриву і падіння.

14. Гімнастичний місток має бути підбитим гумою для запобігання ковзання під час відштовхування.

15. Канати для лазіння не повинні мати вузлів. Слід пам'ятати, що зсув по канату може призвести до тяжких опіків і травм.

16. Проводити заняття з гімнастики (атлетичної гімнастики) без відповідної спортивної форми забороняється.

Забороняється:

- використовувати приміщення, гімнастичні снаряди, тренажери, нестандартне обладнання, які не відповідають державним та будівельним нормам, а також правилам електро- і пожежної безпеки;

- користуватися гімнастичними снарядами, тренажерами, обладнанням залу без дозволу вчителя, тренера;
- виконувати вправи на непідготовлених місцях, на пошкодженому обладнанні без додержування техніки страхування і самострахування;
- встановлювати гімнастичні драбини, які дозволяють підніматися на висоту понад 2,5 м;
- використовувати канати не за призначенням;
- самовільно міняти місця занять;
- без учителя, тренера змінювати висоту «козла», перекладни, «коня», жердини;
- знаходитися в зонах приземлення, не витримувати дистанцію;
- в разі порушення техніки безпеки учень відлучається від занять для додаткового інструктажу з техніки безпеки.

Під час занять у приміщеннях вентиляція повітря повинна бути 80 м³ на одну особу, а температура повітря не менше +14 °С.

Вимоги до безпеки після закінчення роботи:

1. Після закінчення роботи привести обов'язково все спортивне обладнання, інвентар у відповідність до інструкції з експлуатації.

2. Привести в порядок робоче місце згідно з санітарно-гігієнічними вимогами.

3. Робоче місце обов'язково здати вчителю або тренеру.

4. Про всі зауваження щодо роботи з обладнанням та інвентарем обов'язково повідомте вчителя або тренера.

5. Забезпечити проведення у встановленому порядку лікувально-профілактичного заходу, який сприяє збереженню здоров'я шкільної молоді, спортсменів та інших осіб, що займаються фізичними вправами та спортом, а також здійснювати санітарний нагляд за місцями проведення спортивних змагань.

Вимоги до безпеки в аварійних ситуаціях:

1. В аварійних ситуаціях: при появі диму, запаху чаду, вогню, короткого замикання, обриву проводів, відчуття дії електричного струму та інших неполадках — негайно відключити це устатковання від мережі живлення.

2. В разі появи вогню терміново викликати пожежну команду та повідомити про це адміністрацію. Гасіння електропроводки та електроприладів здійснюється тільки вуглекислотними та порошковими вогнегасниками.

3. В разі появи відчуття дії електричного струму негайно вимкнути електроживлення. Повідомити електрика для усунення неполадок.

4. При ураженні необхідно звільнити потерпілого від дії електричного струму і надати йому першу медичну допомогу.

6. При травмуванні під час виконання фізичних вправ, отруєнні, одержанні опіків та при інших нещасних випадках, коли потерпілий не може самостійно пересуватися, негайно викликати швидку медичну допомогу і до її приїзду надати потерпілому першу медичну допомогу.

3.4.1. Бесіда-інструктаж про правила техніки безпеки під час занять гімнастикою

Гімнастика міцно ввійшла в систему фізичного виховання школярів і займає в ній важливе місце. У ній мається безліч різноманітних вправ, що сприятливо впливають на гармонійний розвиток людини. Гімнастика займає важливе місце й у шкільній програмі по фізкультурі. Учні на уроках вивчають стройові, загальрозвиваючі, вільні й акробатичні вправи, а також елементи художньої гімнастики, вправи на снарядах і гімнастичному обладнанні (гімнастичні стінки, ослони й ін.).

Під час занять гімнастикою найчастіше спостерігаються садна (причина їх у неправильному захопленні снаряда), забиті місця й ушкодження суглобів (унаслідок падіння зі снарядів чи неправильного приземлення після виконання вправ). Травма може відбутися, якщо долоні сильно упривають чи на них маються мозолі, тріщини, потертості; якщо мати знаходяться в поганому стані чи неправильно покладені; якщо взуття й одяг непридатний для занять гімнастикою. Одяг повинний відповідати фігурі, на ньому повинні бути відсутні пряжки чи гачки, за які можна зачепитися. Юнакам найкраще займатися у футболках з рукавами, дівчаткам — у гімнастичних купальниках з довгими рукавами. Взуття повинно бути без каблуків, легким, м'яким і щільно облягати ногу.

Для профілактики травматизму на заняттях гімнастикою необхідно дотримуватися таких правил:

- займатися на гімнастичних снарядах тільки з вчителем чи його помічником;
- при укладанні гімнастичних матів стежити, щоб їх поверхність була рівною;
- будьте уважні при пересуванні й установці гімнастичних снарядів;
- забороняється переносити і перевозити важкі гімнастичні снаряди без застосування спеціальних візків і пристроїв;

- вимірюючи висоту жердин на брусах, послабивши гвинти, піднімайте одночасово обидва кінці жердини; висувайте носки в стрибкових снарядах по черзі з кожної сторони, попередньо нахиливши снаряд;
- піднімаючи чи опускаючи жердини на брусах, тримайтеся за жердину, а не за металеву опору;
- не стійте близько до снаряда під час виконання вправ учнями;
- регулярно очищайте робочу поверхню перекладини, вона повинна бути гладкою і без іржі;
- ширина жердин повинна відповідати довжині передпліччя учня;
- під час виконання вправ потоком дотримуйте достатні інтервали;
- при виконанні стрибків і зіскоків зі снарядів приземляйтесь м'яко на носках, пружинисто присідаючи.

Важливим засобом профілактики травматизму є достатня фізична і технічна підготовленість. Необхідні навички й уміння формуються тільки при систематичних заняттях гімнастичними вправами на уроках фізкультури і в позаурочний час. Тільки регулярно виконуючи ранкову гімнастику і сумлінно займаючись на уроках, можна розвинути необхідні рухові здібності.

3.5. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ОЦІНКА УРОКУ

Урок є основною формою організації навчальних занять по фізичному вихованню в загальноосвітній школі. Від якості його проведення багато в чому залежить рішення задач фізичної підготовки учнів, прищеплювання їм умінь і навичок самостійних занять фізичною культурою. Потрібно, щоб час уроку фізичної культури використовувався продуктивно, щоб від уроку до уроку підвищувалася якість навчальної роботи. Практика фізичного виховання школярів показує, що важливою умовою інтенсифікації навчально-виховного процесу є удосконалювання рівня професійної підготовки вчителя. Значну роль у рішенні цієї задачі грає уміння вчителя проводити педагогічний контроль на уроці.

Широко розповсюдженими видами педагогічного контролю за проведенням уроку є: 1) педагогічне спостереження за ходом уроку; 2) хронометрування діяльності учнів на уроці; 3) визначення фізичного навантаження упродовж уроку.

3.5.1. Вимоги до сучасного уроку фізичної культури

Для сучасного уроку характерно, насамперед, комплексне планування задач формування рухових умінь і навичок, розвитку рухових і розумових здібностей, озброєння знаннями і виховання морально-вольових якостей особистості. Виходячи з цього, учителю фізичної культури необхідно намічати в уроці задачі освітнього, розвивального і виховного характеру.

Оптимальна організація уроку фізичної культури припускає, що задачі навчання будуть конкретні і враховувати особливості учнів даних класів. Це означає, що вчитель повинен вивчати школярів, їхні функціональні можливості, стан їхнього здоров'я, а також мати уявлення про особистість школяра.

У плануванні змісту треба забезпечити рішення всіх задач уроку, а не тільки формування навичок і розвиток рухових здібностей. Разом з тим у змісті уроку важливо виділити основне. У доборі вправ для уроку треба прагнути не просто збільшити їхнє число, а спробувати обрати з них ті, котрі найкоротшим шляхом приведуть до формування відповідних навичок і розвитку рухових здібностей.

Вимогою до сучасного уроку є оптимальний добір методів і форм організації навчання. Не вірно вважати одні методи важливими (наприклад практичні методи), а інші (наприклад словесні) — мало діючими. Кожен метод ефективний, якщо він застосовується з урахуванням поставленої задачі. При виборі методів варто враховувати особливості змісту уроку, можливості учнів і самого вчителя.

Велику роль у процесі оволодіння різними рухами грають зір, слух, вестибулярний апарат, кінестезія. Рекомендується включати в уроки методи навчання і вправи, що активізують у школяра діяльність усіх цих аналізаторів.

Навчання техніці рухів повинно проходити на тлі достатнього розвитку таких рухових здібностей, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність. Учні легко опановують технікою рухів, коли мають необхідний ступінь рухової підготовленості.

Учителю необхідно забезпечувати максимальну зайнятість всіх учнів на уроці. Час, що відводиться на урок, потрібно використовувати як можна доцільніше, домагаючись повної зайнятості кожного учня упродовж всього уроку, виключення непотрібних простоїв, безцільної ходьби, нераціональних перешикувань тощо.

Разом з тим важливо так організувати урок, щоб мати можливість постійно контролювати фізичне навантаження учнів, ре-

гулюючи кількість вправ, число їхніх повторень, час виконання кожної вправи, форму і характер рухів (амплітуда, темп, напруга й ін.), координаційну складність, умови виконання. Якість уроків залежить також від використання можливо більшого числа завдань, снарядів й інвентарю, що готують заздалегідь. При цьому важливе значення має забезпечення страховки і допомоги учням під час виконання найбільш складних вправ.

Обов'язковою умовою правильної організації уроків фізичної культури є попередження можливих травм.

Варто пам'ятати також про диференційований підхід до учнів у процесу навчання. Він припускає у плануванні уроку намічати різні вправи як для слабо підготовлених учнів, так і учнів які мають високий рівень рухової підготовленості. Особливістю диференціації навчання є акцент на дозуванні допомоги учням у навчанні: в разі безупинного спрощення завдань для одних і ускладнення для інших ми ставимо першу групу в положення хронічного відставання у виконанні навчальної програми.

Гімнастичні вправи, як за характером, так і кількістю й інтенсивністю потрібно планувати з урахуванням віку дітей. Розвиток дітей у різні вікові періоди проходить нерівномірно: в одні періоди швидше, в інші — повільніше. При цьому в більшості дітей ріст, вага, окружність грудної клітки й інші показники фізичного розвитку змінюються не однаково.

У період інтенсивного зростання учнів (до 13—14 років) гімнастичні вправи допомагають активізувати обмін речовин в організмі. При регулюванні фізичних навантажень у цьому віці не слід допускати виконання серій гімнастичних вправ, які виснажують і вичерпують енергетичні можливості учнів.

Після початку інтенсивного збільшення у вазі (з 11—12 років) рекомендується поступове збільшення кількості силових вправ, що стимулюють розвиток м'язової тканини. Їх потрібно доповнювати вправами, що активізують дихання і кровообіг.

Починаючи з молодшого шкільного віку, потрібно підходити диференційовано до вибору вправ і дозуванню фізичних навантажень для хлопчиків і дівчаток. Так, навантаження для дівчаток 9—10 років повинні бути трохи меншими, а в силових вправах по напрузі — більш помірними.

У період статевого дозрівання і після нього різниця в показниках фізичного розвитку хлопчиків і дівчаток значно збільшується. Для дівчаток потрібно полегшувати умови виконання силових

вправ і визначати навантаження індивідуально з урахуванням сили і ваги кожної школярки. Їм протипоказане піднімання і перенос ваги, стрибки з великої висоти. Корисні вправи на витривалість помірної інтенсивності. Тому в 9—12-х класах уроки фізичної культури для юнаків і дівчат варто проводити окремо.

Урок фізичної культури припускає наявність навчально-матеріальної бази, естетичних і емоційних умов його проведення. Варто упустити один з цих елементів, як ефективність навчання незмінно знижується.

Урок повинні супроводжувати і сприятливі морально-психологічні умови, що у першу чергу залежать від загальної і педагогічної культури вчителя, від дотримання педагогічного такту стосовно школярів.

Підвищені вимоги до сучасного уроку викликають необхідність повноцінного контролю якості навчальної роботи. Практика фізичного виховання показує, що важливою умовою інтенсифікації навчально-виховного процесу є удосконалювання рівня професійної підготовки вчителя, його вміння контролювати на кожному уроці власну діяльність, діяльність учнів і її результативність.

Повноцінний контроль уроків фізичної культури вимагає від учителя спеціальних знань і умінь, що забезпечують правильне спостереження, аналіз і оцінку дій учнів, виявлення недоліків у власних діях. На цій основі можливе усунення виявлених недоліків чи попередження їхнього повторення на наступних уроках.

Найбільш розповсюдженими видами педагогічного контролю за проведенням уроку фізичної культури є: педагогічне спостереження за навчально-виховним процесом; хронометраж діяльності учнів на уроці; визначення фізичного навантаження під час уроку; контрольні іспити й облік успішності.

3.5.2. Педагогічне спостереження й аналіз уроку фізичної культури

Однією із професійних якостей учителя є вміння аналізувати уроки фізичної культури. Організовані спостереження і їхній аналіз сприяють не тільки кращому проведенню уроку, але і розвитку професійного мислення, оволодінню методами наукового дослідження.

Складність спостереження й аналізу обумовлена необхідністю фіксації всіх сторін навчально-виховної діяльності, поведінки педагога й учнів, а також умов і результативності педагогічної діяльності.

Більш того, сприйнятий матеріал необхідно одночасно осмислити, класифікувати й оцінити, передбачити можливі, більш доцільні за даних обставин рішення, намітити рекомендації вчителю, який про- водить урок.

Усі спостереження необхідно фіксувати в протоколі (задачі і предметний зміст уроку, організація і застосовувані методи навчання і виховання, дозування навантажень і їхній вплив на учнів, поведження педагога й учнів, характер і результати їхніх дій і т.п.).

У процесі спостереження важливо охопити, по можливості, всі сторони педагогічного процесу, передбачені відповідними темами, що вивчаються на уроці (підготовленість педагога до уроку, організація навчально-виховної роботи, дотримання дидактичних принципів тощо). При цьому реальна повнота, цінність спостережень і записів будуть залежати, з одного боку, від фактичного змісту проведеного уроку, а з іншого боку — від уміння виділяти в сприйманому найбільш істотне. Що стосується наступного аналізу, то необхідно осмислити не тільки те, що фактично відбулося на уроці, але і те, до чого прагнули, що повинно і могло відбутися в заданих умовах.

З метою раціональної організації спостереження й аналізу уроку пропонуються зразкові схеми, які можна використовувати як орієнтир, що вказує, на які сторони уроку потрібно звернути увагу.

План педагогічного спостереження за уроком фізичної культури

I. Підготовленість учителя до уроку

Підготовленість педагога до майбутнього уроку частково визначають шляхом попереднього вивчення плану, записів у класному журналі про проходження навчального матеріалу і поточної успішності учнів. У разі потреби окремі питання з'ясовують у короткій бесіді з учителем. Вирішальним є спостереження за його діями в процесі уроку.

Найбільш істотним у визначенні підготовленості педагога до уроку вважається виявлення наступних моментів:

А. Наявність плану уроку і правильне його оформлення.

Б. Визначення задач уроку.

Відповідність намічених задач програмним вимогам (загальношкільним задачам фізичного виховання, навчальним вимогам

даного класу). Ступінь конкретизації задач; відображення в них логічного зв'язку з попереднім уроком; ступінь повноти і розмаїтості задач з погляду вимог усебічного, гармонійного виховання; можливості рішення намічених на даний урок задач; їхнє мотиваційне значення (спонукання школярів до навчання, подолання труднощів, переконання їх у важливості досліджуваного, підвищення інтересу до уроку).

В. Розробка предметного змісту уроку.

Відповідність намічених засобів плану на семестр і задачам даного уроку; методична доцільність викладеної послідовності вправ в уроці; наявність переліку необхідного наочного приладдя і технічних засобів, їхня повнота і методична цінність.

Г. Розробка методів і методичних прийомів навчання, виховання, організації й оцінки успішності учнів.

Відповідність наміченим задачам, особливостям учнів, умовам роботи; цінність з погляду усебічного виховання особистості.

Д. Мовна і рухова підготовленість педагога.

Ясність і стислість мовного спілкування; правильність і чіткість команд, регулювання темпу рухів; дохідливість формулювань, вимог, правил; логічна стрункість і необхідна образність розповіді, бесіди про спортивну подію і т.п.; уміння користуватися інтонаціями голосу, жестом, мімікою й ін.

Технічна підготовленість до виконання рухів, прийомів підтримки і страховки; відповідність одягу і взуття умовам проведення занять, вправам, які демонструються, естетичним і гігієнічним вимогам.

Е. Підготовленість до уроку помічників.

Озброєність знаннями й уміннями організаційно-методичного характеру (знання призначення вправ і уміння правильно їх виконувати; знання помилок у техніці рухів і уміння їх виправляти, а також страхувати, надавати допомогу; знання правил гри, вимог до установки снарядів тощо); наявність (чи відсутність) попереднього інструктування помічників, його зміст.

Ж. Загальна оцінка підготовленості педагога до уроку.

Відповідність здійсненого на уроці наміченому в плані, уміння користуватися планом, ступінь виправданості (чи невиправданості) допущених відступів у задачах, змісті і методиці занять (з обліком

сформованих у процесі навчально-виховної роботи реальних умов і ситуацій). Достатність (чи недостатність) виявлених у процесі викладання власних знань, рівня рухової культури і методичних умінь.

II. Навчальна діяльність вчителя й учнів

Основною задачею спостереження й аналізу даного питання є характеристика й оцінка організаторських здібностей, знань і умінь вчителя, який проводить урок. При цьому важливо уникнути захоплення лише зовнішньою стороною організаторських проявів, їхньою формальною ефективністю. Головним є визначення їхньої педагогічної доцільності, відповідність конкретним навчально-виховним ситуаціям і актуальним у даний момент задачам навчання і виховання.

А. Організація матеріально-технічних умов.

Попереднє прибирання місць занять, провітрювання навчального приміщення; перевірка справності, установка і прибирання снарядів; розподіл і збір дрібного інвентарю; переміщення й установка важких снарядів. Забезпечення безпеки занять; приучення учнів, що займаються, до дбайливого використання суспільного майна; виховання дисциплінованості, передбачливості, організованості, працьовитості, розвиток естетичних почуттів, прагнення до високої культури виконання доручень і взаємин.

Б. Розміщення і переміщення учнів.

Доцільність обраних форм розміщення і способів переміщення для виконання чергових завдань з погляду забезпечення оптимальних просторових умов роботи (гарної видимості педагога, зручності виконання фізичних вправ, взаємо-спостереження учнів, огляду педагогом усіх учнів), а також економії часу. Виховна цінність застосовуваних перестроювань (розвиток орієнтування в просторі і в часі, виховання естетичних почуттів, уваги, зібраності і ретельності). Дотримання вимог до проведення гімнастичних перестроювань і стройових вправ (у відношенні їхніх форм, командної мови).

В. Організація навчальної роботи.

Види організації навчальної роботи (фронтальна, групова, кругова, індивідуальна), їхні варіанти — одночасне виконання вправи і пов'язаних з ним завдань у парах, трійках, коли один виконує,

а інший (або двоє) надає підтримку, страхує чи веде спостереження, оцінює, дає вказівки; позмінне виконання вправи «хвилями» по 4—6 чоловік (і більше) у залежності від наявності снарядів, дрібного інвентарю, місця; потокове виконання вправи — один слідом за іншим; варіанти кругової форми організації занять. Організація індивідуальної навчальної роботи учнів, використання її варіантів. Доцільність використаних форм організації занять, дотримання основних вимог до їхнього застосування; рівень практичних умінь вчителя в організації навчально-виховної роботи й забезпечення належної її ефективності.

Г. Організація роботи відповідальних керівників і виконавців (фізкультурних організаторів, чергових, капітанів команд, суддів, виконавців разових доручень, груповодів).

Ступінь підготовленості цих осіб до виконання своїх обов'язків, зміст і способи виконання доручень, успішність їхньої діяльності.

Контроль і оцінка педагогом роботи помічників, забезпечення свідомого підпорядкування учнів відповідальним особам і своєчасної допомоги їм у скрутних випадках (із проявом при цьому необхідного такту і люб'язності). Дотримання педагогом вимог періодичної зміни помічників. Виховні досягнення педагога в організації діяльності своїх помічників.

Д. Формування в учнів навичок свідомого аналізу рухових дій, самоконтролю і самооцінки навчальної роботи.

Достатність (чи недостатність) створюваних педагогом умов для самостійного ведення спостережень, виконання вправ і прояву учнями розумової активності (визначення педагогом пріоритетних задач спостережень і самостійних дій учнів, виділення необхідного для цього часу, повідомлення попередніх знань; організація умов діяльності учнів, попередження можливих помилок).

Збереження педагогом керівної ролі в процесі самостійних дій учнів: контроль за їхніми діями, спонукання до самоконтролю, корекція самооцінок; своєчасна консультативна допомога, попередження помилкових дій, зосередження уваги на недостатньо засвоєних характеристиках техніки рухів, на недоліках в орієнтовних діях і застосуванні засвоєних раніше знань і умінь; спільне з учнями формулювання закономірностей навчання руховим діям, що виявляються в процесі рухової діяльності; визначення правил парних і інших колективних дій, питань взаємоконтролю і критеріїв взаємооцінок; стимулювання і заохочення пошукових і творчих зусиль; підсумкова оцінка поведінки учнів, самостійних дій і їхніх результатів.

Е. Забезпечення послідовності в навчанні.

Під час спостереження й аналізу особливо важливо простежити в процесі уроку, як зміст навчання (те, чому і як навчає педагог, і як навчаються його учні) дійсно перетворюється в реальні досягнення (конкретні знання, уміння і навички, розуміння засвоєного, приріст духовних і фізичних сил, рухових можливостей, поліпшення поведінки тощо).

Ступінь відповідності основного змісту уроку програмним вимогам і навчальному матеріалу для даного класу. Достатність (чи недостатність) обліку наявних знань, умінь і навичок в учнів для призначення чергових завдань.

Забезпечення зв'язку нового матеріалу з пройденим на попередніх уроках, логічність зв'язку основної вправи з підготовчими і підвідними; обґрунтованість послідовного акцентування на окремі задачі навчання; наявність і своєчасність перевірки якості засвоєного, достатність зусиль по усуненню виявлених недоліків, помилок; обґрунтованість закріплення позитивних досягнень, забезпечення міцності засвоєного; доцільність запропонованих домашніх завдань.

Ж. Реалізація вимог доступності навчання.

Дотримання основної установки сучасної дидактики — забезпечення посиленості завдань в разі високої напруги сил і здібностей у зв'язку з подоланням труднощів навчальної роботи, доцільність і результативність запропонованої педагогом міри інтелектуальних, вольових і фізичних зусиль, обумовлених складністю завдань, навчального матеріалу і конкретних навчальних дій, а також необхідною інтенсивністю і тривалістю навчальної роботи; ступінь обліку стану здоров'я учнів.

Увага педагога до організації оптимальних умов навчальної діяльності і реалізації пізнавальних можливостей учнів.

Уміння забезпечити продумані переходи від більш відомого, цікавого і захоплюючого, від більш простого — до нового, що не стало ще особистою потребою, до більш складного, важкого, мало емоційного, стомлюючого; уміння вносити в напружену роботу елементи необхідного відволікання, переключень, заспокоєння, тимчасового відпочинку чи відновлення уваги, регуляції дихальної і серцево-судинної функції, нової мотивації необхідних напруг.

З. Забезпечення індивідуального підходу до учнів.

Облік педагогом вікових і статевих розходжень між хлопчиками і дівчатками у визначенні навчальних завдань і навантажень, виборі методичних прийомів навчання і виховання, організації й оцінки

навчальної діяльності; увага до рівня підготовленості, інтересів, можливостей окремих груп класу й учнів.

Стимулювання і послідовний розвиток індивідуальних здібностей учнів, підтримування творчої ініціативи, тактовне усунення недоліків у фізичному розвитку, рухових проявах і поведінці; уміння сполучити колективне навчання основам техніки рухів і застосування їх у різних умовах з індивідуалізованим освоєнням деталей техніки і варіантів рухових дій.

Конкретні досягнення в диференціації й індивідуалізації навчальних завдань, прийомів педагогічних впливів на уроці; уміння забезпечувати в цілому колективний характер навчання і відповідні виховні впливи на взаємини і поведінку учнів.

III. Висновок і пропозиції по уроку

Загальна характеристика уроку і педагога. Ступінь рішення намічених задач уроку, загальний рівень виховних, загальноосвітніх і гігієнічних досягнень педагога (високий, задовільний, низький). Головні недоліки і помилки, допущені в методиці навчання і виховання.

Особисті якості педагога (зовнішній вигляд, уміння триматися, вимогливість, рішучість і послідовність у діях, витримка, такт); знання і розуміння дітей, навчального матеріалу, методів навчання і виховання; уміння орієнтуватися в навчальних ситуаціях і поведженні дітей, оперативно застосовувати свої знання й уміння, творчо переборювати труднощі, які негадано виникли. Найбільш істотні недоліки педагога: виявлені пробіли в знаннях, практичних уміннях, недоліки у відносинах з учнями. Загальний професійно-педагогічний рівень педагога.

Схема
педагогічного аналізу уроку фізичної культури

Загальні відомості: вид уроку, контингент, місце занять, учитель

1. Зміст уроку**1.1. Конспект уроку:**

- а) відповідає вимогам — 6;
- б) містить недоліки — 3.

1.2. Планування задач уроку:

- а) конкретне — 5;

- б) загальне — 2.
- 1.3. Відповідність програмі:
- а) повне — 4;
б) часткове — 3;
в) невідповідність — 2.
2. Організація уроку
- 2.1. Підготовленість місця занять і спортінвентарю:
- а) відповідає вимогам — 4;
б) не відповідає вимогам — 2.
- 2.2. Структура уроку, чіткість організації:
- а) раціональна — 4;
б) нераціональна — 3.
- 2.3. Поводження учнів:
- а) зразкове — 4;
б) задовільне — 3;
в) незадовільне — 2.
- 2.4. Щільність уроку:
- а) висока — 5;
б) середня — 3;
в) низька — 2.
- 2.5. Фізичне навантаження:
- а) оптимальне — 5;
б) середнє — 3;
в) мале — 2.
- 2.6. Розміщення учнів:
- а) раціональне — 4;
б) нераціональне — 3.
3. Навчальна діяльність учнів
- 3.1. Готовність до занять:
- а) гарна — 4;
б) погана — 2.
- 3.2. Відношення учнів до виконання завдань викладача:
- а) старанне — 5;
б) недбале — 2.
- 3.3. Увага учнів:
- а) зосереджена — 4;
б) розсіяна — 3.
- 3.4. Ступінь усвідомлення дій:
- а) достатня — 4;
б) недостатня — 3.

- 3.5. Взаємодопомога, страховка:
- а) виявляється постійно — 5;
б) виявляється рідко — 3.
4. Методика навчання й особистість учителя
- 4.1. Диференціація навчання:
- а) індивідуальні особливості учнів враховуються — 5;
б) диференційований підхід не застосовується — 3.
- 4.2. Показ вправ:
- а) зразковий — 4;
б) невпевнений — 3;
в) з помилками — 2.
- 4.3. Облік успішності:
- а) мається, доводиться до відома учнів — 4;
б) мається, але не доводиться до відома учнів — 3;
в) відсутня — 2.
- 4.4. Манера ведення занять:
- а) жвава, захоплююча — 5;
б) спокійна, розмірна — 4;
в) пасивна, нудна — 2.
- 4.5. Командний голос:
- а) чіткий — 4;
б) невпевнений — 3.
- 4.6. Правильність термінології:
- а) безпомилкова — 4;
б) незначні помилки — 3;
в) грубі помилки — 2.
- 4.7. Стиль спілкування:
- а) демократичний — 4;
б) авторитарний — 3;
в) ліберальний — 2.
- 4.8. Попередження травматизму:
- а) здійснюється правильно — 5;
б) маються недогляди — 2.
- 4.9. Підведення підсумків уроку:
- а) здійснюється — 4;
б) не здійснюється — 2.
- 4.10. Домашні завдання:
- а) застосовуються — 5;
б) не застосовуються — 2.

5. Реалізація задач уроку

5.1. Реалізація освітніх задач:

- а) виконані цілком — 40;
- б) виконані частково — 30.

5.2. Реалізація виховних задач:

- а) здійснені успішно — 30;
- б) здійснені частково — 20.

Рекомендується наступна шкала для визначення загальної оцінки уроку: відмінно — більш 180 балів; добре — 179—150; задовільно — 149—120; погано — менш 120 балів.

Дана методика визначення ефективності уроку досить об'єктивно відбиває якість педагогічної праці вчителя. Кількість вимог у схемі можна змінювати в залежності від особливостей навчально-виховного процесу.

В окремих випадках повний аналіз уроку можна не робити, а обмежитися тільки розбором і радами по окремих частинах і методам уроку. При цьому варто мати на увазі, що аналізувати якусь частину уроку ізольовано, тобто поза зв'язком з іншими його частинами, не можна, тому що урок являє собою єдиний цільний процес. Аналіз якої-небудь частини уроку чи сторони діяльності практиканта можливий тільки на тлі всього уроку.

Аналіз уроку рекомендується починати із самооцінки вчителем свого уроку. Це важливий показник того, чи бачить сам педагог позитивні й особливо негативні сторони проведеного ним уроку, і чи зможе він самостійно працювати над удосконалюванням своєї професійної підготовки.

У ході розбору уроку необхідно з'ясувати, які у вчителя були міркування під час використання тих чи інших вправ, методів навчання й організації учнів, при цьому необхідно не нав'язувати учителю своїх поглядів. Дуже важливо, щоб розбір уроку був проникнутий почуттям доброзичливості, проводився об'єктивно і професійно.

Варто дати загальну оцінку уроку (відмінно, добре, задовільно чи незадовільно), а також рекомендації педагогу (найбільш актуальні на даному етапі пропозиції за методикою навчання і виховання, відношенню до учнів, самоконтролю, самоосвіти).

У процесі спостереження за уроками треба записувати якнайбільше відомостей, що відносяться до різних сторін уроку. Водночас необхідно фіксувати зауваження й узагальнення. З цією метою рекомендується сторінку зошита, у якій ведеться запис уроку, поділити вертикально на дві частини: дві третини сторінки призначати

для фіксації фактів по ходу уроку й одну третину — для запису поточних зауважень і узагальнень.

Рекомендується застосовувати також магнітофонний запис, що створює додаткову можливість об'єктивно оцінювати достоїнства і недоліки ведення уроку педагогом, істотно допомогти йому в оволодінні правильним командним голосом і усним мовленням, так необхідних кожному учителю фізичної культури.

Через дефіцит часу й інші причини розгорнутий аналіз уроку не завжди представляється можливим. Неможливість застосування повної схеми аналізу, відсутність її уніфікованих скорочених варіантів дозволяє виявлятися суб'єктивному фактору. Обсяг і значущість педагогічних вимог у залежності від досвіду і кваліфікації спостерігача можуть довільно мінятися. Загальна оцінка за урок ставиться за загальним враженням, а не виводиться з урахування суми оцінок за виконання кожного елемента навчання. Крім того, відсутність загальноприйнятої системи кількісної оцінки методичної підготовленості вчителя чи студента виключає можливість проведення порівняльного аналізу динаміки їхнього професійного удосконалювання від уроку до уроку.

Тому в педагогічній практиці може використовуватися й інший спосіб оцінки педагогічної діяльності вчителя в навчально-виховному процесі, що враховує доцільність застосування методичних прийомів до конкретної ситуації уроку і реакцію учнів на застосований педагогічний вплив. Наприклад, найвищу оцінку за уміння показати вправу може одержати тільки той учитель, що не тільки її виконав технічно правильно, але і зробив це вчасно, відповідно до реальної ситуації.

Таку схему аналізу уроку складають заздалегідь. У неї входять найбільш важливі навички й уміння професійної діяльності вчителя, проти яких виставляють оцінки за якість їхнього виконання. Спостерігач оцінює якість і доцільність дій учителя на уроці за дванадцятибальною системою.

3.5.3. Хронометраж уроку

Кожен учитель фізичної культури повинен прагнути до максимального використання часу на уроці і раціональній витраті його на вирішення педагогічних задач. Одним з показників ефективності уроку є його щільність, що характеризує ефективність використання часу уроку.

Щільність визначають шляхом хронометражу уроку (див. табл. 3.5). Хронометрують такі види діяльності вчителя й учнів:

- виконання учнями вправ (елементи стройових вправ, загальноорозвиваючі вправи, вправи на увагу, танцювальні вправи, підвідні і основні вправи, рухливі ігри, вправи на розвиток рухових здібностей) (графа 5);
- сприйняття (пояснення, вказівки вчителя, виправлення помилок, показ вправ вчителем, спостереження за виконанням вправ) (графа 6);
- відпочинок (чекання виконання наступного завдання, короткочасний відпочинок між підходами для розвитку рухових здібностей) (графа 7);
- допоміжні дії (перестроювання, перехід від одного снаряда до іншого, підготовка місць для занять, прибирання снарядів й інвентарю) (графа 8);
- простоювання з вини вчителя (запізнення класу на урок, передчасне закінчення уроку, пошук інвентарю, приведення в порядок пошкоджений інвентар) (графа 9).

Як об'єкт спостереження вибирають середнього учня, досить активного і дисциплінованого. Секундомір включають по дзвоніку на урок і виключають по дзвоніку до його закінчення.

Дані спостереження і хронометражу фіксують у протоколі. Під час спостереження уроку безпосередньо на місці записують дані тільки в перших трьох графах (див. табл. 3.5).

У першій графі визначають частини уроку, відзначаючи точні межі часу їхнього початку і закінчення.

У другій графі «Види діяльності» записують зміст педагогічного процесу (наприклад: шиккування, рапорт, слухання задач уроку, виконання конкретних вправ).

У третій графі записують час закінчення кожного фіксованого виду діяльності. Наприклад, на уроці на шиккування треба було 2 хв 40 с, тому в даній графі вказують 2'40''.

Після закінчення уроку на підставі обробки даних хронометражу визначають загальну і рухову (моторну) щільність.

Загальною щільністю називають відношення педагогічно виправданих витрат часу до тривалості уроку.

Руховою щільністю прийнято вважати відношення часу, використаного безпосередньо на будь-яку рухову діяльність учнями, до часу тривалості уроку.

Для обчислення загальної щільності уроку підсумовують раціональний час, витрачений на виконання рухових дій, сприйняття пояснень і демонстрації, перестроювання і підготовку місць занять. Потім отриману суму ділять на час, відведений на урок, і множать на 100. У нашому прикладі: $27'10'' + 6'05'' + 6'05'' = 39'20'' = 2360''$

Протокол
хронометражу й пульсометрії уроку по фізичній культурі
в _____ класі ЗОШ № _____ м. Харкова

Дата проведення _____

Урок проводить вчитель _____

Задачі уроку

1. Закріпити техніку виконання перекиду вперед.
2. Повторити лазіння по канату в три прийоми.
3. Сприяти розвитку спритності за допомогою гри «П'ятнашки»

Таблиця 3.5.

Частина уроку	Вид діяльності	Час закінчення дії	Пульс	Виконання	Сприйняття	Допоміжні дії	Відпочинок	Простоювання
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Підготовча частина, 17'00''	Шиккування	2'40''						2'40''
	Рапорт чергового, пояснення задач уроку	4'10''				1'30''		
	Стройові вправи	5'30''	12	1'20''				
	Ходьба	6'05''		0'35''				
	Вправи у русі	8'00''	11	1'55''				
	Біг	11'15''	16	3'15''				
	Вправи на дихання	11'40''		0'25''				
	Перестроювання в колону по три	12'20''				0'40''		
	Пояснення першої вправи	12'30''			0'10''			
	Виконання вправи	13'00''	14	0'30''				
	Пояснення другої вправи	13'10''			0'10''			
	Виконання вправи	13'40''		0'30''				
	Пояснення третьої вправи	13'30''			0'10''			
	Виконання вправи	14'15''		0'25''				
	Виконання вправ поточно	16'30''	16	2'15''				
	Ходьба на місці	16'50''		0'20''				
	Повороти	17'00''		0'10''				
Разом				11'40''	0'30''	2'10''		2'40''

Продовження табл. 3.5.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Основна частина, 23'10"	Перестроювання по відділенням	17'30"	13			0'30"		
	Пояснення завдань	18'20"			0'50"			
	Стрибок	18'30"	11	0'10"				
	Чекання черги	19'20"					0'50"	
	Стрибок	19'30"		0'10"				
	Пояснення учителя	19'40"			0'10"			
	Чекання черги	20'10"					0'30"	
	Стрибок	20'30"	14	0'20"				
	Перестроювання	20'50"				0'20"		
	Пояснення учителя	21'05"			0'15"			
	Перекиди	21'10"	15	0'05"				
	Пояснення учителя	21'20"			0'10"			
	Перекиди	23'20"	18	2'00"				
	Перестроювання	23'50"				0'30"		
	Пояснення учителя	24'30"	15		0'40"			
	Лазіння по канату	25'00"		0'30"				
	Відпочинок	25'50"						0'50"
	Лазіння по канату	26'25"		0'35"				
	Пояснення учителя	26'40"			0'15"			
	Лазіння по канату	27'10"	16	0'30"				
	Перестроювання	27'50"				0'40"		
	Піднімання ніг на гімнастичній лаві	28'15"		0'25"				
	Відпочинок	28'35"						0'20"
	Піднімання ніг на гімнастичній стінці	29'00"	17	0'25"				
	Відпочинок	29'30"						0'30"
	Піднімання ніг сидячи на підлозі	30'00"		0'30"				
Перестроювання на гру	30'50"	17				0'50"		
Пояснення змісту і умов гри	31'30"				0'40"			
Гра	36'50"	22	5'00"					
Підсумок гри	36'50"				0'20"			
Пояснення другого варіанта гри	37'15"				0'25"			
Гра	39'30"	20	2'15"					

Продовження табл. 3.5.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Заключна частина, 4'50"	Підсумок гри	40'10"			0'40"			
	Разом			12'55"	4'25"	2'50"	3'00"	
	Перестроювання в колону по одному	40'35"				0'25"		
	Ходьба	40'15"	16	0'40"				
	Вправи на дихання	42'20"		1'05"				
	Вправи на поставу	43'10"	14	0'50"				
	Перестроювання в одну шеренгу	43'50"					0'40"	
	Підсумок уроку, домашнє завдання	45'00"	13			1'10"		
	Разом			2'35"	1'10"	1'05"		
	Всього	45'00"		27'10"	6'05"	6'05"	3'00"	2'40"

Загальна щільність уроку = $(2360/2700) \times 100 = 86,7 (\%)$

Для того щоб обчислити рухову щільність, підсумовують час, витрачений на виконання рухових дій. Далі отриману суму ділять на час, відведений на урок, і множать на 100.

Рухова щільність уроку = $(1630/2700) \times 100 = 60 (\%)$

Після одержання даних загальної і рухової щільності уроку необхідно їх проаналізувати відповідно до задач, поставлених перед уроком, особливостей учнів і умов проведення уроку. Оцінку варто супроводити своїми рекомендаціями щодо засобів і шляхів підвищення загальної і рухової щільності даного уроку.

Для оцінки отриманих даних варто мати на увазі, що загальна щільність повноцінного уроку повинна наближатися до 100 %, а зусилля, що учитель витрачає на усі види педагогічної діяльності, можуть бути цілком чи частково доцільними. У залежності від цього види діяльності учнів бувають раціональними і нераціональними. Педагогічно виправданими можна вважати лише ті, котрі необхідні для рішення задач даного уроку і виховання учнів.

До зниження загальної щільності уроку призводять такі причини:

- невиправдані простоювання на уроках (запізнення з початком, несвоєчасна підготовка місць занять, чекання черги перед виконанням вправи);
- непідготовленість вчителя до уроку;
- надмірна словесна інформація;
- незадовільна дисципліна учнів на уроці.

У залежності від типу і змісту уроку показник рухової щільності може змінюватися і досягати високого рівня. Так, на уроках закріплення техніки рухів і розвитку рухових здібностей вона може досягати 70—80 %. На уроках, де передбачене розучування рухових дій і формування знань, рухова щільність може знаходитися в межах 50—60 %. На уроках гімнастики рухова щільність коливається в межах 60—70 %.

Однак важливо знати, що показник моторної щільності не характеризує величину і характер фізіологічних зрушень в організмі. Так, найчастіше уроки з моторною щільністю 70 % і більш викликають слабкі зрушення в роботі функціональних систем школярів (зокрема серцево-судинної: максимальна частота пульсу за урок менше 130 уд/хв). У такому випадку на уроці мала місце погана організація учнів і як наслідок, велика кількість перестроювань, підготовчих вправ низької інтенсивності, невиправданих переміщень і т.п. Ці дії враховуються у підрахунку моторної щільності, а отже, сприяють її підвищенню. Показник щільності росте, а навантаження залишається оціненим недостатньо точно.

Графік хронометражу і пульсометрії уроку варто виконувати на міліметровому папері, позначаючи усі види діяльності і простою (див. рис. 3.1).

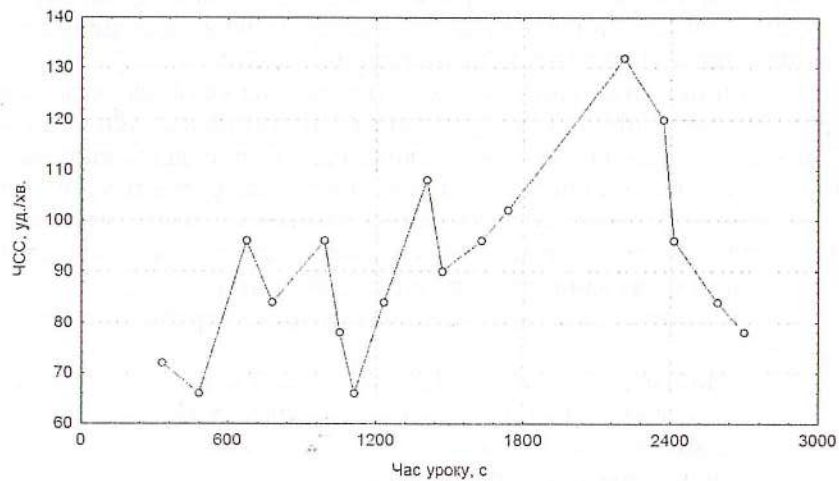


Рис. 3.1. Графік пульсометрії уроку

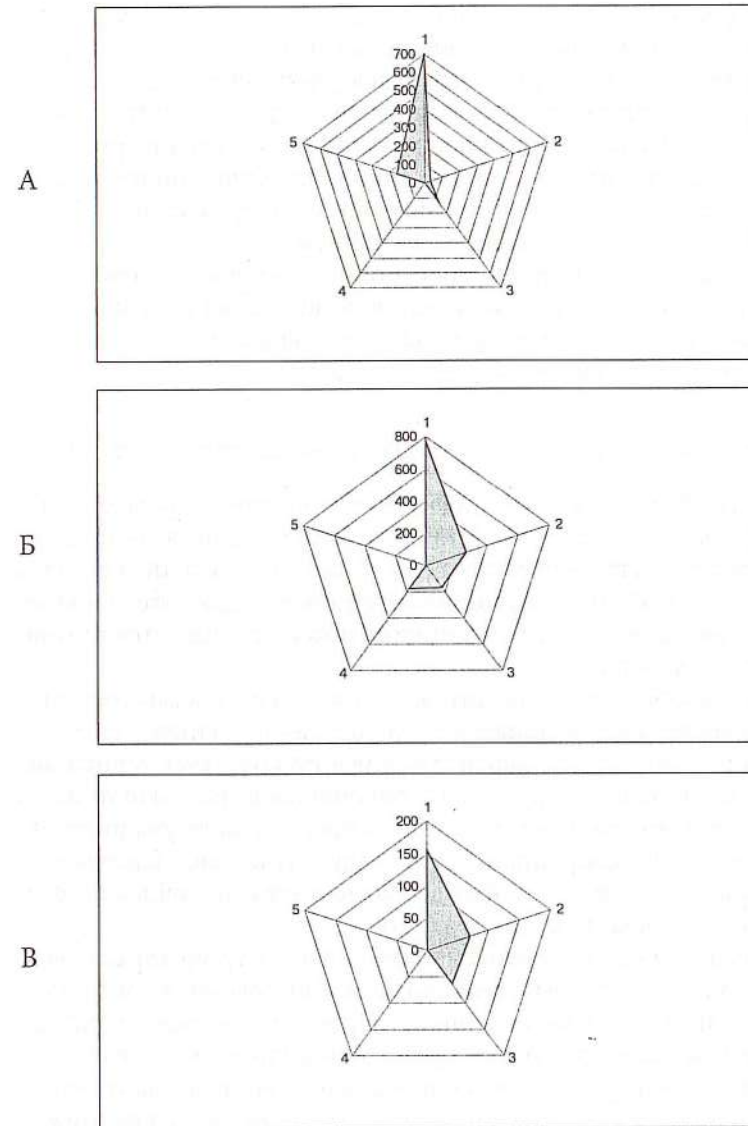


Рис. 3.2. Діаграма хронометражу уроку. А — підготовча частина, Б — основна частина, В — заключна частина (1 — виконання вправи, 2 — сприйняття, 3 — допоміжні дії, 4 — відпочинок, 5 — простоювання)

Серед засобів і методів підвищення щільності уроку можна виділити наступні: своєчасна підготовка місць занять, устаткування й інвентарю; контроль за підготовкою учнів і організація початку уроку; попередній інструктаж і залучення в допомогу груповодів; широке застосування фронтального і кругового методів організації учнів; використання багатопропускних снарядів і пристосувань, а також саморобного дрібного інвентарю; стимулювання свідомої дисципліни, взаємодопомоги і колективізму.

Творчий підхід учителя до своєї роботи, ретельна і всебічна підготовка до уроку, постійне прагнення до вивчення передового досвіду забезпечать можливість більш раціонального використання часу на уроці і підвищать його ефективність.

3.5.4. Визначення фізичного навантаження під час уроку

Ефективність уроку фізичної культури значною мірою залежить від правильного дозування фізичного навантаження на організм учнів. Головне завдання вчителя полягає у визначенні найбільш оптимального обсягу, зусиль і темпу роботи, що забезпечували б сприятливе протікання адаптаційних процесів і розвиток рухових здібностей школярів.

Величина фізичного навантаження на уроці насамперед залежить від обсягу й інтенсивності застосовуваних на ньому фізичних вправ. Для контролю за навантаженням проводиться оцінка значення її компонентів: тривалості виконання вправ; їхньої інтенсивності; тривалості інтервалів відпочинку; характеру відпочинку; числа повторень, координаційної складності вправ. Перераховані параметри забезпечують майже все різноманіття способів контролю і регулювання навантаження.

Тривалість і число повторень усіх вправ на уроці характеризує обсяг навантаження. В разі тривалої безупинної роботи обсяг ідентичний тривалості навантаження. У вправах циклічного характеру обсяг вимірюється в метрах; у тренуванні силової витривалості — числом повторень рухів; у силовій — сумою піднятого вантажу.

Інтенсивність як якісна характеристика фізичного навантаження виражається в кількості рухів в одиницю часу, або в кількості виконаних комбінацій.

Найбільш простий і доступний у практичному відношенні спосіб контролю навантаження на уроці складається в спостереженні за зовнішніми ознаками стомлення (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Зовнішні ознаки навантаження

Зовнішні ознаки стомлення		
Звичайне	Середній ступінь	Перевтома
Невелике почервоніння шкіри обличчя	Значне почервоніння шкіри обличчя	Різка почервоніння, збліднення чи синюшність шкіри
Незначна пітливість	Велика пітливість, особливо обличчя	Різка пітливість і виділення солі на шкірі
Прискорене рівне дихання	Велика частота дихання з періодичними глибокими вдихами і видихами	Різка підвищення частоти дихання, аритмічне дихання
Чітке виконання команд і завдань	Порушення координації рухів	Різка порушення координації рухів
Відсутність скарг	Біль у м'язах, серцебиття, скарги на утому	Тремтіння кінцівок, скарги на запаморочення, шум у вухах, головний біль, нудота, блювота

Інформативність зовнішніх ознак стомлення можна вважати достатньою лише в тих випадках, коли потрібно підвищити чи знизити рівень запропонованого на уроці навантаження. Виявляються вони через якийсь час після виконання вправ, накопичуються упродовж всього уроку і можуть бути основою для відсторонення учня від подальшої роботи на уроці.

Зміни обсягу й інтенсивності фізичного навантаження можуть викликати зміни в діяльності цілого ряду систем організму школяра (серцево-судинної, дихальної і т.д.). У даний час одним з найбільш вивчених і інформативних показників динаміки обох параметрів фізичного навантаження вважається реакція серцево-судинної системи (зміни частоти серцевих скорочень (ЧСС) в одиницю часу).

Для оптимального варіанта планування фізичного навантаження на уроках фізичної культури в школі доцільно використовувати розроблену на великому фактичному матеріалі орієнтовну таблицю інтенсивності фізичного навантаження за реакцією серцево-судинної системи (ЧСС) (табл. 3.7).

Для розвитку рухових здібностей рекомендуються такі режими роботи:

- розвиток швидкості і спритності — 85 %;
- розвиток швидкісної витривалості — 75—85 %;
- розвиток витривалості — 75 %.

Таблиця 3.7

Інтенсивність фізичного навантаження за ЧСС (1 хв.)
(За: С.Ю. Балбенко та інші, 1990)

Вік, років	Рівень інтенсивності, %										
	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50
7	211	201	190	180	169	159	148	138	128	118	107
8	210	200	189	179	168	158	147	137	127	117	106
9	210	200	189	179	168	158	147	137	127	117	106
10	209	199	188	178	167	157	146	136	126	116	105
11	209	199	188	178	167	157	146	136	125	115	105
12	208	198	187	177	166	156	145	135	125	114	104
13	207	197	186	176	166	155	145	135	124	114	104
14	206	196	185	175	165	155	144	134	124	113	103
15	205	195	185	174	169	154	144	133	123	113	103
16	204	194	164	173	163	153	143	133	122	112	101
17	203	193	183	173	162	152	142	132	122	112	101
18	202	192	182	172	162	152	141	131	121	111	101
19	201	191	181	171	161	151	140	131	121	111	100
20	200	191	180	170	160	150	140	130	120	110	100

Виконання вправ на снарядах у зоні зміни частоти серцевих скорочень 140—160 уд/хв веде до стомлення і, як наслідок, до погіршення якості виконання вправ на 0,3—0,6 бали; виконання вправ на снарядах у зоні зміни частоти серцевих скорочень 120—135 уд/хв не порушує якості виконання вправ; виконання вправ на снарядах у зоні зміни частоти серцевих скорочень у межах 100—119 уд/хв сприяє підвищенню якості виконання вправ на 0,3—0,4 бали. Це дозволяє оцінити навантаження за пульсом в межах 140—160 уд/хв як велике, 120—135 уд/хв як середнє, 100—119 уд/хв як мале.

Пульсометрію проводять по-різному: можна підраховувати ЧСС накладаючи пальці на зап'ястя лівої руки, можна накладати великий і вказівний пальці на сонні артерії. За стандартом підрахунок ведуть упродовж 10 с. Обов'язковим є вимір ЧСС до початку уроку і після закінчення його. Доцільно вимірити ЧСС через 3 хв після закінчення уроку для визначення рівня відновлення працездатності школяра.

Кількість вимірів ЧСС може бути різною. Якщо учні мають безупинне фізичне навантаження (загальнорозвиваючі вправи, рухливі ігри і т.п.), то виміри можна проводити через стандартні проміжки часу, наприклад, через 3—5 хв. В інших випадках (вправи на різних снарядах) виміри ЧСС краще проводити довільно: перед початком і після закінчення виконання вправ. Для складання фізіологічної кривої фізичного навантаження на уроці досліджують одного учня із середньою фізичною підготовленістю, після чого заповнюють протокол за даними пульсометрії (ЧСС).

Протокол визначення фізичного навантаження під час уроку
Клас _____ Урок № _____ Дата _____
Прізвище, ім'я, по батькові вчителя, який проводить урок
Прізвище, ім'я, по батькові вчителя, який аналізує урок
Задачі уроку

Види діяльності учня	Час виміру пульсу	ЧСС, уд/хв	Примітки
Шиккування на початку уроку	0"32"	72	Учень прийшов на урок у спокійному стані

Після усіх вимірів і складання протоколу роблять графічне зображення кривої навантаження. По горизонтальній лінії від вихідної точки відкладають час уроку з указівкою його частин, а час виміру пульсу відзначають крапками; по вертикальній лінії від тієї ж вихідної точки відзначають кількість ударів пульсу, починаючи від 70, і викреслюють криву, що відбиває рівень фізичної напруги (див. рис. 3.1). По цій кривій можна судити про ефективність окремих частин уроку за фізичним навантаженням. При цьому однак, варто мати на увазі, що зміни ЧСС відбуваються не тільки в залежності від характеру і величини м'язової роботи, але і під впливом емоцій, що на уроках фізичної культури нерідко досягають значної сили.

Тому відносно правильна оцінка показників пульсометрії можлива лише за умови обліку даних педагогічного спостереження, що частково фіксуються в протоколі в графі «Примітки».

На закінчення необхідно дати оцінку величині навантаження, проаналізувати її динаміку і вказати, як краще було організувати рухову діяльність учнів на уроці. Варто пам'ятати, що відсутність такого контролю за фізичним навантаженням може згубно позначитися на здоров'ї учнів, особливо ослаблених дітей. Дуже ретельно такий контроль варто здійснювати на заняттях з підлітками 12—15

років, що переживають складні перебудови в організмі у зв'язку зі статевим дозріванням.

Збільшення помилки на 30—70 % у керуванні рухами, зниження сили кисті на 15—20 % після виконання вправ характеризує навантаження як велике. Зміна помилки в межах 20 % у керуванні рухами, зміна сили кисті в межах 10 % після виконання вправ характеризує навантаження як середнє. Зниження помилки на 30—60 % у керуванні рухами, збільшення сили кисті на 15—20 % після виконання вправ характеризує навантаження як мале.

У школярів сприятливі умови для розвитку сили забезпечує навантаження такої структури:

- обсяг 110—200 повторень, загальний час роботи 24 хв, інтервал відпочинку між підходами 20—30 с, тривалість 2 уроки (велике навантаження);
- обсяг 110—200 повторень, загальний час роботи 24 хв, інтервал відпочинку між підходами 40—50 с, тривалість 3 уроки (середнє навантаження);
- обсяг 40—60 повторень, загальний час роботи 10 хв, інтервал відпочинку між підходами 40—60 с, тривалість 3 уроки (мале навантаження).

Питання для обговорення

Дайте відповідь на питання:

1. Що розуміється під педагогічним контролем?
2. Назвіть функції педагогічного контролю і дайте їм характеристику.
3. Як за формою поділяють педагогічний контроль?
4. Які функції виконує лікарський контроль у процесі занять гімнастикою?
5. Дайте характеристику поняттю «самоконтроль».
6. Які структурні елементи включає самоконтроль?
7. Перелічте основні складові педагогічного контролю за забезпеченням безпеки школярів у процесі занять гімнастикою.
8. Назвіть критерії психолого-педагогічної оцінки уроку.
9. Виконайте хронометраж і пульсометрію уроку. Дайте оцінку уроку.
10. Назвіть критерії оцінки фізичних навантажень на уроках фізичної культури.

Література

1. *Бабанский Ю. К.* Требования к современному уроку // Физ.культура в школе. — 1980. — № 8.
2. *Балбенко С.Ю., Васин Ю.Г., Медведев В.Ф., Мирошниченко В.И.* Педагогическая практика в школе. — Киев: «Вища школа», 1990.
3. *Баранчукова Г.А.* Карточки наблюдений и анализа уроков // Физ.культура в школе. — 1987. — № 1—3.
4. *Инструктивно-методические* рекомендации по повышению качества урока физической культуры // Физ.культура в школе. — 1984. — № 7, 8.
5. *Пануша В.* Фізичне виховання школярів (форми, зміст, організація). — Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. — 192 с.
6. *Петров П.К.* Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
7. *Теория и методика* физического воспитания: Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. В 2-х томах./ Под ред. Т.Ю. Круцевич. — Киев: Олимпийская литература, 2003. — Т. 1.

ПОЗАКЛАСНІ ЗАНЯТТЯ ГІМНАСТИКОЮ В ШКОЛІ

Одна з найдієвіших форм залучення школярів до систематичних занять спортом — добре організована позакласна спортивно-масова робота в осередках шкільного колективу фізичної культури. За допомогою позакласних форм занять вирішуються такі завдання:

- підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів;
- зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток усіх органів та систем організму;
- поглиблення знань, умінь і навичок, набутих на уроках фізичної культури.

4.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ В ШКОЛІ

Усі форми позакласної роботи умовно поділяються на дві групи:

1. Гуртки фізичної культури, спортивні секції, групи загальної фізичної підготовки, групи початкової підготовки ДЮСШ.
2. Загальношкільні фізкультурно-масові спортивні заходи: змагання, спортивні вечори, фізкультурні свята та масові спортивні виступи.

4.1.1. Спортивні секції

Спортивні секції створюються для учнів основної медичної групи, які бажають займатися тим або іншим видом спорту. Зі спортивної гімнастики можуть бути створені секції для учнів молодших (попередня підготовка до вступу в ДЮСШ), середніх і старших класів.

Мета секційної роботи з *учнями молодших класів* — визначення здібностей школярів до занять спортивними видами гімнастики.

Завдання:

1. Зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток усіх систем організму дітей.
2. Фізична підготовка, в процесі якої увага акцентується на розвиток швидкості рухів, гнучкості та здатності витримувати статичні навантаження, зберігаючи положення правильної постави у змішаних висах та упорах.
3. Спеціально-рухова підготовка, яка включає координацію рухів, навчання умінню управляти рухами у просторі, за часом та ступенем м'язових зусиль, підвищення функціональної стійкості вестибулярного аналізатора.
4. Формування правильної постави та стилю виконання гімнастичних вправ.
5. Навчання основам техніки гімнастичних вправ.
6. Підвищення інтересу до занять гімнастикою.

До шкільної секції приймаються усі діти, які бажають займатися спортивною гімнастикою. У секціях доцільно мати наступну кількість учнів:

- у підготовчій та групі III юнацького розряду — 12—18 учнів;
- II юнацького розряду — 10—12 учнів;
- I юнацького розряду — 8—10 учнів.

Заняття з групами проводяться двічі на тиждень по 2 години. Роботою секції керує вчитель фізичної культури.

Необхідною умовою навчально-тренувальної роботи в секції є систематичний лікарський контроль. Учні, які займаються в секції, повинні двічі на рік (у I та IV чверті) проходити медичне обстеження.

У середніх і старших класах у спортивних секціях основним засобом є гімнастика оздоровчо-спортивної спрямованості (див. розділ 4.3).

4.1.2. Масові гімнастичні виступи

Історія масових гімнастичних виступів починається з Всесокольських зльотів, що стали проводитися в Чехословаччині з 1882 р. На першому зльоті вільні вправи демонстрували 700 учасників, надалі число учасників зростало.

Найбільш пам'ятними були виступи в Москві на Всесвітньому фестивалі молоді і студентів у 1957 р. Свято відкриття і закриття Олімпіади-80, Ігор Доброї Волі 1986 р., Всесвітніх юнацьких ігор

у Москві 1988 р. буквально вразили мільйони людей усієї планети своєю величчю, гімнастичною спрямованістю, продемонстрували гостинність і миролюбство нашого народу, масовість спорту, розмаїтість і високий рівень національних культур, дружбу між народами, високу організаційну майстерність керівників фізкультури і спорту.

Спортивні свята і гімнастичні виступи сприяють формуванню особистості людини, її гармонійному розвитку. Вони служать прекрасним засобом спілкування людей, мають велике агітаційне значення в залученні школярів і їхніх батьків до регулярних занять фізичними вправами, спортом, активно впливають на духовний світ учасників виступів і глядачів, створюють можливості для рішення багатьох виховних задач. Динаміка і гострота боротьби за перше місце в спортивному змаганні, естетична насолода від масових гімнастичних виступів поєднують школярів, вчителів і батьків і тим самим сприяють рішенню педагогічних задач: вихованню свідомого відношення до фізичної культури, дисциплінованості, почуття колективізму й ін.

Спортивні свята школярів, як правило, присвячуються знаменним датам, підведенню підсумків спортивного року, відкриттю і закриттю піонерського табору, змаганням типу «Папа, мама і я — спортивна родина» й ін. Вони можуть проводитися на стадіоні, спортивному майданчику, водоймі чи в спортивному залі. Починаються вони, як правило, з марш-параду (огляду строю і пісні). Потім проводяться масові гімнастичні виступи з включенням елементів акробатики, художньої гімнастики і народних танців. Організуються змагання між командами з волейболу, баскетболу, футболу, перетягування каната, проводяться показові виступи борців, боксерів, фехтувальників і представників інших видів спорту. Зміст масових фізкультурних свят залежить від їхнього призначення, від умов і місця проведення, від контингенту і підготовленості учасників, від матеріальних можливостей і творчих здібностей організаторів свят.

Програма фізкультурного свята розробляється згідно його призначення і змісту. Для її окремих номерів складаються спеціальні вправи. Відповідно до розкриття теми свята підбирається музичне оформлення. Бажано, щоб воно відповідало віковим можливостям учасників виступу, було емоційним за змістом, з чітким ритмічним малюнком. Яскрава життєрадісна музика сприяє встановленню активного контакту учасників виступу з глядачами.

Вільні вправи для масових виступів складаються з рухів, зручних для погодженого виконання учасниками виступу. Вони повинні бути видовищними, що піддаються елементам театралізації.

Практика проведення фізкультурних свят показала, що найбільш доступними для виконання молодшими школярами і видовищними є вільні вправи з прапорцями, з великими різнобарвними м'ячами, стрічками і дитячими парасольками. Для дівчаток середнього і старшого віку доступні досить складні і красиві вправи типу ритмічної гімнастики, вправи зі стрічками, скакалками, обручами й ін. Для юнаків цього ж віку можуть бути застосовані вправи з гімнастичними ціпками, гантелями, жердинами, канатами, а також з використанням елементів акробатики. Прикрасою свят завжди були хороводи, народні танці і піраміди, побудовані із застосуванням легких конструкцій.

Підготовка і проведення масових виступів включають ряд послідовно виконаних заходів: складання програми і сценарію, підбор музичного оформлення, складання і вивчення комплексів вправ, танцювальних комбінацій, проведення зведених і генеральних репетицій, проведення свята і підведення підсумків.

Підготовка свята в школі і лікувально-оздоровчому таборі починається зі створення оргкомітету (штабу). У його склад включаються особи, здатні успішно вирішувати господарські, організаційні і творчі задачі, пов'язані з підготовкою і проведенням свята.

Розробка сценарію ґрунтується на наявних у розпорядженні організаторів свята умовах (стадіон, майданчики й ін.), засобах (інвентар, снаряди, розмаїтість і колір спортивної форми), на підготовленості виступаючих. У сценарій входить докладна розробка змісту майбутнього свята і послідовність проведення всіх намічених номерів виступів з обліком того, що до кінця свята видовищність виступів повинна зростати.

Навчання вправам і тренування в їхньому виконанні проводяться спочатку з невеликими групами учасників, потім після засвоєння вправ групи укрупнюються. Серед учасників виявляються найбільш кмітливі і надійні виконавці, для того щоб їх можна було поставити на найбільш відповідальні місця в загальному ладі. Після відпрацювання кожного номера програми приступають до зведених репетицій, відпрацьовуються виходи і відходи, уточнюються орієнтири, сигнали керівника, монтуються музичне оформлення і дикторський текст. Завершальним етапом підготовки є проведення генеральної репетиції усього майбутнього спортивного свята. Бажано проводити її в парадній формі, щоб потім можна було підігнати форму під кожного учасника.

Після завершення спортивного свята підводяться підсумки, відзначаються учасники, які приймали активну участь у його проведенні.

4.2. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ І НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ

Прості вправи часто засвоюються відразу після показу, пояснення, більш складні вимагають тривалого навчання і застосування найрізноманітніших методів і прийомів.

Підбір вправ і методика їхнього проведення в різних класах залежать від особливостей віку школярів.

4.2.1. Молодший шкільний вік (6—9 років)

Особливість дитячого організму полягає в тому, що в ході росту і розвитку будівля і функції всіх органів і систем беззупинно удосконалюються.

М'язи дітей еластичні, тому вони здатні виконувати рухи великою амплітудою. Однак вправи для розвитку гнучкості діти виконують відповідно до їх м'язової сили. Зайва розтягнутість м'язів і зв'язок може привести до їх ослаблення, а також до порушення правильної постави. Розвиток сили м'язів тулуба (особливо статичної) має велике значення для формування правильної постави, що у цьому віці нестійка.

Зміцнення м'язів стопи, що особливо утримують у правильному положенні подовжній і поперечній зводи стопи, дуже важливо для рухової діяльності (ходьба, біг, стрибки) і профілактики плоскостопості. Процес окостеніння кісток стопи закінчується лише до 16—18 років, отже, не можна тривалий час виконувати вправи стоячи, а також виконувати стрибки на твердий ґрунт і з висоти більш 80 см.

Організм дітей характеризується малою економічністю реакції всіх органів, високою збудливістю нервових процесів, слабкістю процесів внутрішнього гальмування. У зв'язку з цим вони швидко стомлюються. Тому в дітей цього віку необхідно рівномірно розвивати усі фізичні якості. Шляхом активної м'язової діяльності необхідно стимулювати вегетативні функції, що впливають на обмін речовин в організмі і розвиток усіх систем і органів.

Дітям 6—9 років рекомендуються наступні вправи основної гімнастики: ходьба, біг, лазіння по похило поставленій лаві, гімнастичній стінці, драбині, перелізання через перешкоду висотою до 1 м, кидання і ловіння м'ячів, метання в ціль, перенесення набивних м'ячів, вправи в рівновазі, стрибки (у довжину, у висоту до 80 см), акробатичні вправи (перекати, перекиди, стійки на лопатках — для 2-го класу).

У навчанні дітей потрібно використовувати методи показу і розповіді. Пояснювати доступні вправи лаконічно, просто, зрозуміло. Пояснення повинно зводитися до назви конкретних дій і до вказів-

ки про те, як їх виконувати. Показ варто супроводжувати образною розповіддю, акцентуючи увагу на тих діях, що забезпечують виконання вправи, яку вивчають.

Діти даного віку схильні до наслідування, тому, навчаючи їх, доцільно користуватися методом імітації і показу. Рекомендується давати конкретні вказівки: стрибати по розмітках, стрибати якомога далі і вище, потрапити в ціль, зробити, як робить викладач, і т.п.

Вправи, які вивчають діти, повинні бути для них простими, зрозумілими і доступними.

Необхідно пам'ятати, що діти швидко утомлюються, але після короткочасного відпочинку знову здатні виконувати рухові дії. Отже, вправи повинні бути нетривалими і чергуватися з короткими паузами для відпочинку.

У дітей 6—9 років рухові навички формуються повільніше, ніж у 10—13-літніх, і часто удале виконання чергується з невдалим. Ніж складніше по координації вправа, тим чіткіше виражений процес стрибкоподібного становлення рухових навичок. Для найшвидшого формування рухових навичок необхідно вправи повторювати по 6—8 разів у кожному занятті, причому у відносно постійних умовах (з того самого вихідного положення, у тому самому темпі) і по 2—3 рази в один підхід.

Діти молодшого шкільного віку схильні до ігор, до фантазування, що дозволяє їм легше уявляти собі різні рухові дії в іграх. Тому рекомендується більшість вправ наближати до ігор чи проводити у формі ігор. Для організації занять треба застосовувати фронтальний, груповий, потоковий і ігровий способи.

Особливості хлопчиків і дівчаток цього віку виражені незначно, тому розходжень у методиці і змісті вправ немає.

4.2.2. Середній шкільний вік (10—14 років)

У середньому шкільному віці на заняттях основною гімнастикою продовжується подальший фізичний розвиток і зміцнення зростаючого організму дітей, виховуються морально-вольові якості, більш детально вивчаються основні рухові навички, а також уміння оцінювати свої рухи за часом, у просторі і за ступенем м'язових зусиль.

Діти до 12 років (хлопчики) і 11 років (дівчатка) за віковою періодизацією відносяться до другого дитинства, а 13—14 років (хлопчики) і 12—13 років (дівчатка) — до підліткового віку.

Ріст і розвиток дітей середнього шкільного віку відбуваються нерівномірно. Особливо виділяється початок періоду полового дозрі-

вання (11—13 років), у якому бурхливо протікають морфологічні і функціональні зміни у всіх системах організму. Шляхи розвитку хлопчиків і дівчаток різні. Дівчатка значно додають у вазі й уступають хлопчикам у силі, швидкості, витривалості. Загальним для підлітків є те, що маса тіла в них завжди менша щодо довжини тіла, а у швидко зростаючих дітей це особливо яскраво виражено.

Висока збудливість і лабільність нервово-м'язового апарату сприяють значному розвитку швидкості рухів. У 13—14 років підлітки по швидкості м'язових скорочень досягають максимуму, тому в них потрібно розвивати динамічну силу, швидкість і спритність (останнє обумовлено дозріванням рухового аналізатора).

Варто також розвивати гнучкість, з огляду на те, що тонічний опір м'язів розтягуванню після 12 років значно збільшується. Процес формування рухових навичок у дітей 11—13 років проходить значно швидше, ніж у 8—9-літніх, тому вони здатні опановувати більш складними вправами.

Дітям 10—11-літнього віку також потрібні короткі пояснення під час розучування вправи. Однак вони вже здатні розрізняти деталі вправ і можуть виконувати знайомі чи схожі вправи за розповіддю. У навчанні новому показ і пояснення обов'язкові.

Вправи на кожному уроці необхідно повторювати 6—8 разів. Вони засвоюються швидше, якщо діти повторюють їх по 2—3 рази за один підхід.

Основне методичне положення в навчанні дітей цього віку — вивчення матеріалу в суворій методичній послідовності. Навчальний матеріал повинен засвоюватися невеликими частинами, послідовно, починаючи з найпростіших і легких форм.

Умінню оцінювати свої рухи за часом, у просторі і за ступенем м'язових зусиль необхідно навчати дітей під час формування в них різних рухових навичок. Наприклад, у навчанні ходьби і бігу потрібно навчити дітей ходити і бігати з різною довжиною і частотою кроків. Для цього необхідно пропонувати дітям ходити і бігати по розмітках, розташованим на різній відстані. Регулярне виконання завдань у ходьбі і бігу по розмітках дає можливість дітям навчитися керувати довжиною кроку, а за допомогою бігу з різною частотою кроків тими самими розмітками — опанувати швидкістю рухів.

Навчаючи метання, потрібно давати завдання кидати м'яч на різні відстані, визначати відстань, на яку кинутий м'яч, вагу предмета, кидати на ту саму відстань предмети різної ваги.

Діти повинні навчитися також техніці лазіння і уміти визначати швидкість лазіння.

Варто враховувати схильність дівчаток цього віку до танцювальних рухів, що повинні застосовуватися для зміцнення м'язів ніг, тулуба, серцево-судинної і дихальної систем.

Поступове і суворо послідовне освоєння навчального матеріалу частинами (шляхом виконання конкретних навчальних завдань) дозволить успішно навчати дітей різним руховим діям із програми по фізичному вихованню. Важливо планувати навчальний матеріал так, щоб початкове навчання якій-небудь руховій дії повторювалося на кожному занятті доти, поки не буде освоєна хоча б його найпростіша форма.

Навчання руховим діям дітей середнього шкільного віку має свої особливості. Цей вік збігається з періодом статевого дозрівання і характеризується збільшенням середніх річних показників росту і ваги тіла. Швидкий ріст тіла в довжину викликає витягування м'язів, сухожиль, нервових шляхів, кровоносних судин. Унаслідок цього і ряду інших факторів, пов'язаних з діями гормонів залоз внутрішньої секреції, рухи підлітків на якийсь час стають менш точними і менш координованими. Як правило, у таких підлітків порушується постава. Особливо це помітно у дітей, які швидко зростають і нерегулярно займаються фізичними вправами. Підлітки (хлопчики) звичайно прагнуть до самостійності, хочуть швидше стати сильними, спритними, сміливими і, наслідуючи дорослим, перебільшують свої можливості. Вони прагнуть швидше зробити вправу і мало звертають уваги на деталі техніки. Це пояснюється психологічними особливостями підлітків, а також особливостями формування рухових навичок у дітей цього віку.

Якщо у навчанні порівняно легким руховим діям перша фаза формування навички проходить значно швидше наступних, то у навчанні більш складним вправам, що вимагають прояву рухових здібностей, а також просторової і часової точності рухів, початкова фаза формування навички протікає значно повільніше, ніж інші.

Невміння оцінювати свої рухи в просторі, за часом, а також за ступенем м'язових зусиль часто призводить до того, що навичка закріплюється з помилками.

Варто також враховувати, що рухова функція найбільш інтенсивно розвивається в дітей 13—14 років, тому вони здатні опанувати досить складними за координацією руховими діями, причому їм доступні більш детальна розповідь і аналіз вправ, які вивчаються. Метод показу вправ також обов'язковий.

У процесі навчання підлітків руховим діям можна застосовувати різні методи і прийоми, розглянуті вище.

Серед нових методів навчання можна назвати *метод розпоряджень алгоритмічного типу*. Цей метод тісно зв'язаний із програмованим навчанням і є його частиною.

Розпорядження алгоритмічного типу передбачають поділ навчального матеріалу на частини (дози, чи порції навчальні завдання) і навчання учнів цим частинам у суворо визначеній послідовності. Тільки оволодіння першою серією навчальних завдань надає право переходити до другої серії. Так, під суворим контролем викладача чи самих учнів вивчаються запропоновані дії, виконання яких дає можливість освоїти ту чи іншу гімнастичну вправу чи серію однотипних вправ.

Навчання гімнастичним вправам за допомогою методу алгоритмічних розпоряджень дає позитивні результати. Рухові навички формуються порівняно швидко і без помилок.

Під час складання розпоряджень алгоритмічного типу необхідно враховувати наступні вимоги:

1. У розпорядженнях треба точно вказувати характер кожної дії, виключати випадковість у їхньому виборі; вони повинні бути доступними усім, кому вони запропоновані.
2. Розпорядження алгоритмічного типу можуть бути складені як для однієї рухової дії, так і для їхніх серій, що мають структурну подібність, але обов'язково доступних на будь-якому етапі навчання.
3. Усі навчальні завдання повинні бути взаємозалежні, і їхня складність повинна зростати поступово.

Перша серія навчальних завдань містить вправи на розвиток рухових здібностей, що необхідні для успішного виконання рухової дії. В одних випадках досить розвивати тільки силу визначених груп м'язів, в інших — гнучкість, у третіх — швидкість м'язових скорочень, а іноді і всі названі рухові здібності одночасно.

Для розвитку рухових здібностей доцільно виконувати вправи в підтягуванні, згинанні і розгинанні рук в упорі, піднімання ніг у висі, прогинання, нахили й ін.

Друга серія навчальних завдань повинна включати вправи для освоєння вихідних і кінцевих положень, якими починаються і закінчуються рухові дії. Уміння правильно виконувати вихідне і кінцеве положення в гімнастиці обов'язкове. Перша і друга серії навчальних завдань можуть освоюватися одночасно чи послідовно.

Третя серія навчальних завдань передбачає дії, що забезпечують умови для виконання вправи: розмахування у висі чи в упорі на снарядах, махові рухи ногою і темпові підскоки при виконанні деяких стрибкових і акробатичних вправ й ін.

У *четверту серію* навчальних завдань входять дії, зв'язані з навчанням уміння оцінювати виконання дії в просторі, часі, а також за ступенем м'язових зусиль. Кількість і ступінь точності диференціро-

вок (простору, часу і сили) залежать від координаційної складності вправи. Іноді буває досить вміти оцінювати тільки амплітуду маху чи ступінь згинання і розгинання тіла, а іноді швидкість руху чи ступінь м'язових зусиль. У навчанні більш складним вправам необхідний комплекс диференціровок, що забезпечує умови для правильного виконання основних дій, що складають технічну основу вправи.

П'ята серія навчальних завдань — підвідні вправи і частини рухової дії.

Шоста серія — вивчаються рухи в цілому в полегшених умовах за допомогою тренажера й інших технічних засобів.

У вивченні кожного завдання враховуються індивідуальні особливості учнів, їхня готовність до виконання вправ, контролюється правильність виконання навчальних завдань, визначається послідовність переходу від одного навчального завдання до іншого. Від правильного рішення цього питання залежить результат навчання.

Чи завжди потрібно користуватися розпорядженнями алгоритмічного типу у навчанні дітей і підлітків руховим діям? Звичайно, ні. Багато з них можна навчити за сформованою методикою. До таких вправ відносяться: стройові, загальнорозвиваючі, деякі прикладні вправи, а також вправи в змішаних висах і упорах і ін.

Орієнтовна програма розпоряджень алгоритмічного типу у навчанні лазінню по канату у висі на зігнутих руках із захопленням каната ногами.

I. *Техніка лазіння по канату.* У висі на зігнутих руках захопити канат ногами, спираючись об канат, випрямити ноги і перехопити руки вище, але так, щоб залишитися у висі на зігнутих руках. Далі дії повторюються. Під час опускання униз усі дії чергуються у зворотній послідовності.

II. *Серії навчальних завдань.*

1-я серія (спеціальна фізична підготовка):

1. У висі сидячи ноги нарізно із захопленням каната зігнути руки, утриматися 3—4 сек. і повернутися у в. п. (3—4 рази).
2. З вису сидячи хватом за гімнастичну стінку (зігнувши ноги нарізно), згинаючи руки і перехоплюючи з рейки на рейку, встати і повернутися у в. п. (3—4 рази).
3. Те саме, але з вису сидячи ноги нарізно на канаті (3—4 рази).
4. З вису стоячи (на канаті, гімнастичній стінці, поперечині, жердині) стрибком вис на зігнутих руках, тримати 3—4 с (5—6 разів).
5. Те саме, але повільно (упродовж 5—6 сек.) опускання, розгинаючи руки (3—4 рази).

6. Контрольні вправи¹:
- а) з вису стоячи (руки зігнуті під кутом 90°) на канаті підтягування (хлопчики 3—4 рази, дівчатка 1—2 рази);
 - б) з вису стоячи на гімнастичній стінці (руки як у попередній вправі) підтягування і далі опертися ногами об рейку і перехопити руки вище на наступну рейку. Так піднятися до верхньої рейки.

2-я серія (вивчення захоплення каната ногами):

1. Сидячи на гімнастичній лаві, імітація захоплення ногами гімнастичної палки, імітуючи захоплення каната.
2. Те саме, але захоплення каната ногами й утримання каната стопами і гомілками.
3. З вису сидячи захоплення каната ногами і перехід у вис із захопленням каната ногами.
4. Те саме, але згинання і розгинання рук у висі із захопленням каната ногами (5—6 разів).
5. Контрольна вправа: з вису стоячи на зігнутих руках захоплення каната ногами і, згинаючи руки, випрямляти ноги (4—5 разів).

3-я серія (дії, на основі яких виконується вправа):

1. У висі на зігнутих руках із захопленням каната ногами розгинання їх з перехопленням руками вище і повернення у в. п. (3—4 рази).
2. Те саме, але швидко (контрольна вправа).

4-я серія (частини вправи):

1. З того самого в.п., що в першій вправі 3-й серії, розгинаючи ноги, перехопити руки вище і захопити канат вище первісно-го. Виконуючи дію у зворотному порядку, повернутися у в. п.
2. Те саме, але зробити два перехоплення руками і ногами (контрольна вправа).

5-я серія (лазіння по канату на задану висоту):

1. Лазіння на 2—3 м у висі на зігнутих руках.
2. Те саме на 3—4 м з опусканням вниз, строго дотримуючи чергування дій ногами і руками.
3. Те саме на час (якнайшвидше).
4. Лазіння на заданий час (уміти визначати швидкість лазіння).

6-я серія (варіанти лазіння):

¹ Після виконання контрольних вправ можна переходити до наступного серії навчальних завдань.

1. Лазіння в три прийоми; те саме на час.
2. Лазіння в два прийоми; те саме на час.
3. Лазіння у висі без допомоги ніг (для хлопчиків з 4-го класу).

Старший шкільний вік (15—17 років)

Фізична працездатність юнаків і дівчат наближається до працездатності дорослих. У цьому віці поступово сповільнюється ріст у довжину і збільшується поперечний ріст грудної клітки і плечового поясу; інтенсивно росте мускулатура, збільшуються її силові можливості. Діяльність серцево-судинної і нервової систем стає більш урівноваженою. Підвищується інтерес до виконання вправ, що вимагають більше сили і спритності.

Заняття основною й атлетичною (для юнаків) гімнастикою в цей період повинні бути спрямовані на удосконалювання рухових здібностей і підготовку юнаків і дівчат до трудової діяльності.

Заняття основною гімнастикою з юнаками і дівчинами мають істотні розходження і проводяться роздільно. Юнакам необхідно в досконалості опанувати основними прикладними руховими навичками. Вони повинні вміти переборювати природні і штучні перешкоди, кидати м'ячі різної ваги на дальність і в ціль, лазити по канатах, жердинах, володіти прийомами перенесення живого вантажу і різних предметів, виконувати підйоми переворотом, перевороти убк і вперед.

У процесі занять цими вправами потрібно розвивати силу, витривалість, швидкість, спритність, виховувати наполегливість, працьовитість.

Дівчата старшого шкільного віку значно додають у вазі. Сила м'язів відстає в розвитку і їй потрібно систематично розвивати. Особливу увагу варто приділяти зміцненню м'язів черевного преса, плечового поясу, ніг. З цією метою доцільно виконувати загальрозвиваючі вправи з набивними м'ячами, ціпками, на гімнастичній стінці, лаві. З огляду на схильність дівчат до танцювальних рухів, варто включати в урок вправи художньої гімнастики, а також танцювальні кроки і танці.

Поряд з цим треба удосконалювати у дівчат такі рухові здібності, як: спритність, швидкість, витривалість, для чого необхідно застосовувати стрибки (у довжину, висоту, з підвісних майданчиків, через різні перешкоди), метання м'ячів різної ваги, лазіння, подолання перешкод, вправи в рівновазі, рухливі ігри, акробатичні вправи. Методи навчання принципово не відрізняються від методів описаних для дітей 12—14 років.

4.3. ГІМНАСТИКА ОЗДОРОВЧО-СПОРТИВНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ В СПОРТИВНИХ СЕКЦІЯХ

4.3.1. Загальна характеристика

Гімнастика оздоровчо-спортивної спрямованості, навіть у несприятливих умовах побуту і професійної діяльності збільшує психофізичний потенціал, підвищує функціональну стійкість до шкідливих впливів і часто виявляється єдиним ефективним засобом забезпечення життєстійкості організму.

В історичному розвитку спорту відбувається природний і спеціально-науковий добір найдійовіших засобів, найефективніших методів психофізичного удосконалювання.

Застосування саме цих атрибутів спорту (з урахуванням вікових особливостей, підготовленості, мотивації і відповідної постановки головних і окремих задач) гарантує високі результати спортивного удосконалювання на індивідуально доступному рівні досягнень.

Саме можливість самовираження, відчутність результативності рухового удосконалення відрізняє спорт взагалі і є основою тієї мотивації, що приводить людей різних вікових груп на спортивні арени й у гімнастичні зали.

На цих спортивних базах їм можуть бути запропоновані і за бажанням використані різні цікаві, доступні й ефективні види гімнастики спортивної спрямованості.

Серед різних видів гімнастики величезною популярністю в самих широких верств населення нашої країни користується гімнастика спортивна — з видами гімнастичного багатоборства, які історично визначилися.

Гімнастика досягла найвищого рівня складності вправ і всього механізму організації удосконалювання спортсменів. Віртуозна майстерність кращих гімнастів радує мільйони шанувальників цього прекрасного виду спорту. Однак поряд з величезним глядацьким інтересом до гімнастики сама вища майстерність виявляється доступною лише відносно обмеженому колу молодих людей. Вона вимагає повної самовіддачі тренувальному процесові, майже аскетичного способу життя — що не може залучити до гімнастики переважну більшість бажаючих займатися нею, крім професійно чітко орієнтованих і здатних на досягнення найвищих результатів.

Підготовка гімнастів високого класу являє собою складну багатокomпонентну систему, що розподіляє головні задачі і способи їхнього рішення на взаємозалежні етапи. Тому навіть самий початковий спеціалізований етап підготовки за всіма параметрами

зв'язаний безпосередньою залежністю з метою досягнення вищої майстерності. Тому практично всі нормативні документи зі спортивної гімнастики: класифікаційні програми, правила змагань, системи оцінки роботи окремих тренерів і гімнастів і цілих гімнастичних колективів — довгі роки будувалися і продовжують будуватися, виходячи з одного критерію: досягнення вищої майстерності і перемоги на найважливіших змаганнях. Тому традиційна спортивна гімнастика перестала бути загальнодоступною.

Тим часом, саме спортивна гімнастика має величезний арсенал різноманітних вправ, форм і способів організації занять; вона з успіхом може використовуватися як засіб фізичного виховання й освіти, оздоровлення і реабілітації, придбання життєво необхідних навичок побутового, професійного і прикладного значення; застосовуватися з метою агітації і пропаганди здорового способу життя, залучення до регулярних занять людей різного віку і професій, і — головне — задоволення фізичних, психологічних і естетичних потреб.

Таким чином, виникло протиріччя між тенденціями розвитку світової спортивної гімнастики й однією з головних задач гімнастики в складі державної системи фізичного виховання — залучення до систематичних занять фізичними вправами і забезпечення здоров'я широких верств населення країни.

Для усунення цього протиріччя ще в 1984 р. Державний комітет з фізичної культури і спорту ввів особливу класифікаційну програму (категорії «Б») зі спортивної гімнастики — для низових колективів фізичної культури: шкіл, середніх і вищих спеціальних навчальних закладів, виробничих підприємств, армії і флоту¹.

За метою і принципами побудови програма значно відрізняється від тієї, котра націлена на досягнення вищої майстерності. Це чітко видно з *принципів складання і розрядних вимог* класифікаційної програми категорії «Б».

1. Класифікаційна програма категорії «Б» уведена з метою забезпечення доступності занять спортивною гімнастикою для широких верств молоді, досягнення ними високого рівня спортивно-технічної підготовленості, розвитку рухових здібностей і придбання життєво важливих і прикладних рухових навичок, прищеплювання стійкого інтересу до занять спортом і наполегливості в спортивному удосконалюванні, рішення виховних задач.

¹ Нині діючий варіант класифікаційної програми категорії «Б» затверджений ГКС СРСР наказом № 411 від 16 липня 1987 р. Автором програми є Ю.В. Менхин у співавторстві з Ю. А. Сабировим (у частині розробки вправ для чоловіків).

2. Класифікаційна програма категорії «Б» містить наступні спортивні розряди: юнацький, третій, другий, перший.

3. Програму всіх розрядів складає багатоборство:

у чоловічій програмі 6 видів: акробатика, кінь, кільця, опорний стрибок, бруси і перекидина (у юнацькому розряді 4 види: акробатика, опорний стрибок, бруси і поперечина);

у жіночій програмі 4 види: опорний стрибок, бруси різновисокі, акробатика (чи вільні вправи — на вибір), колода.

4. Гімнасти всіх розрядів мають право виступати в змаганнях з повного багатоборства чи з перерахованих вище трьома (чоловіки) чи двома (жінки) видам багатоборства. Обидва варіанти надають право на одержання спортивного розряду; у першому випадку в разі результату не менш 80 % від можливої суми балів, у другому випадку — не менш 85 %.

5. Усі вправи можуть бути виконані частково чи цілком в іншу сторону без зниження оцінки за додаткові рухи, необхідні для прийняття вихідного положення (додаткові кроки, повороти, махи).

6. Оцінка виконання вправ здійснюється відповідно до правил змагань з 10 балів.

7. Програми юнацького і третього розрядів на кожному виді багатоборства складаються з двох вправ, одна з яких на вибір гімнаста виконується на змаганнях відповідно до пунктів 4, 5, 6.

8. Програми другого і першого розрядів складаються з довільних вправ, що упорядковуються гімнастами з переліку обов'язкових для кожного виду багатоборства груп елементів (наприклад, будь-який стрибок переверотом, будь-який підйом на верхню жердину і т.п.). Як приклади в програмі для кожного розряду наведені по дві вправи, одну з яких на вибір гімнасти можуть виконувати на змаганнях.

9. За невиконання обов'язкових елементів чи з'єднань щораз здійснюється знижка в один бал. Але дозволяється заміна обов'язкового елемента іншим (більш складним елементом тієї самої групи). Одне з'єднання може задовольняти відразу кілька вимог, наприклад, у першому розряді в чоловіків і жінок з'єднання «рондат — два фляка — сальто» відповідають усім трьома вимогам, пропонуваним до акробатичної вправи.

10. Для виконання нормативів і присвоєння розрядів установлюються наступні вимоги і рівні змагань:

— юнацький і третій розряд: два рази упродовж року на першості низового колективу фізкультури;

— другий і перший розряди:

а) два рази упродовж року на першості колективу фізкультури, в офіційних матчевих чи зустрічах меморіалах, чи

б) один раз на першості міста чи міської ради ДСО.

11. Рекомендується проведення масових змагань по програмі категорії «Б» з необмеженим допуском учасників з будь-якого розряду і комплексному заліку всіх учасників відповідно до розрядних коефіцієнтів, установлених діючими правилами змагань.

Показаний вище підхід до складання програми, орієнтованої на масові заняття спортивною гімнастикою, значно знижує залежність її використання як засобу фізичного виховання від наявності і ступеня матеріально-технічного обладнання, спеціалізованості гімнастичної бази, враховує необхідну в гімнастиці багатоборну підготовку, надаючи можливість займатися тим видом багатоборства, що подобається по ряду ознак чи пасує конкретній людині, виключає необхідність частих і тривалих занять, великих навантажень і особливого режиму життя. Все це, у цілому, робить заняття гімнастикою широко доступними.

У той самий час вимоги, пропоновані такою класифікаційною програмою, дозволяють одержати офіційне підтвердження досягнення визначеного рівня досконалості — у виді розрядного посвідчення і значка — що для масового спорту є дуже значущим фактором.

Одночасно вправи спортивної гімнастики категорії «Б» вимагають систематичності занять. Саме тому вони удосконалюють функціональні і рухові здібності людини, дозволяють побачити реальні результати своєї праці й одержати від цього задоволення.

У цілому ланцюжок «доступність — можливість — зацікавленість — результативність — задоволеність» — і дають ту мотивацію, що приводить людину на заняття, формує і зберігає його як активного прихильника фізичної культури.

Це показав і досвід упровадження гімнастики категорії «Б»: у навчальних закладах відродилися секції гімнастики, виникли гімнастичні кружки для осіб середнього і навіть старшого віку, на заняття стали ходити родинами. В організації занять стали брати участь ветерани гімнастики і ділитися своїм величезним досвідом, продовжуючи власну активність. Пробудився інтерес і у фахівців, що включилися в розробку нових форм організації занять, спеціальних гімнастичних пристроїв й інвентарю. Масовий характер придбали і змагання.

Таким чином, зовні переслідуючи спортивні цілі, гімнастика категорії «Б» за допомогою загальнодоступних засобів підвищує функціональні можливості, зміцнює здоров'я і забезпечує психологічну дієздатність населення країни.

Основу гімнастики категорії «Б» складає снарядова гімнастика. Гімнастичні снаряди — це штучні прилади, а вправи, виконувані на них

також штучні і далекі від природно-побутових дій, які виконуються щодня. На перший погляд, снарядові гімнастичні вправи не несуть у собі прикладності, що могла б розцінюватися як оздоровчо-розвивальна.

Вправи на гімнастичних снарядах виконуються в таких умовах, що уже самі по собі змушують організм включити в діяльність функціональні резерви. Рухові завдання, у якості яких виступають вправи на снарядах, вимагають розгортання функціонального потенціалу і прояву значно більших енергетичних витрат, чим це вимагають «побутові» рухові дії. Одночасно з цим необхідно здійснювати функціональні витрати в таких складних координаційних формах, якими організм у «готовому вигляді» не володіє і тому їх треба формувати. Формування ж рухових умінь і навичок пов'язано з удосконалюванням життєвоважливих здібностей до диференціювання (розрізнення і відповідно до цього керуванню діями) просторових, часових і силових характеристик своєї діяльності, що в подальшому є основою точності й економичності, результативності і надійності виконання гімнастичних вправ.

Снарядова гімнастика сприяє формуванню здібностей й умінь, що виявляються необхідними в умовах звичайної життєдіяльності. Наприклад, навички виконання підйому розгином чи інших підйомів, сформованих у вправах на перекладині, брусах і кільцях, можуть бути використані у подоланні високих перешкод; те саме справедливо для навичок, сформованих в опорних стрибках (хоча в повсякденному житті їх не треба «демонструвати з випрямленими носками»).

Різні обертальні вправи у всіх видах багатоборства снарядової гімнастики удосконалюють усе різноманіття вестибулярних реакцій і в цілому функцію рівноваги і всі ті ж здібності до диференціювання, без чого людина не може нормально існувати в умовах усе більшого «темпу» сучасного життя (вир руху в юрбах; хитавиця, ривки, різкі повороти транспорту, мегання перед очима величезної кількості подразників, «утікання» з-під ніг опори і т.п., усе швидше і швидше...).

Сполучення різнохарактерних, різних за складністю, фізичною і психічною напругою вправ на всіх гімнастичних снарядах формує такий руховий потенціал (і по складу і за рівнем розвитку), який необхідний для здійснення побутової і професійної діяльності, для реалізації (і виживання!) в екстремальних ситуаціях.

Однак треба усвідомлювати і те, що вправи снарядової гімнастики не можуть забезпечити абсолютного удосконалювання. Таку задачу в цілому вирішує вся система фізичного виховання. Тому їх і доповнюють спеціальними комплексами, круговим тренуванням, сполученням з іншими видами фізичних вправ.

Як це робити? — дуже важливе питання. Від володіння методикою його рішення зрештою і залежить рівень кваліфікації фахівця й успішність життєдіяльності його учнів.

4.3.2. Методика засвоєння класифікаційної програми категорії «Б»

Вправи категорії «Б» значно простіші, ніж ті, котрі націлюють обдарованих гімнастів на вищу спортивну майстерність. Заняття вимагають систематичності, наполегливості, зібраності, фізичної напруги і відповідного психологічного настрою.

Для створення у гімнаста більш повного уявлення про послідовність оволодіння програмним матеріалом і забезпечення наступності навчання від розряду до розряду, не вдаючись у окремі питання техніки, нижче викладена методика підготовки в кожному виді багатоборства і методика навчання головним і найбільш важким елементам, оволодіння якими практично забезпечує успіх вивчення програми в цілому.

ЖІНОЧА ПРОГРАМА

Опорні стрибки

І. Стрибки програм молодших розрядів.

Виконання опорних стрибків вимагає визначеної фізичної підготовленості. Особливо добре повинна бути розвинена швидкісна сила м'язів ніг і рук.

Для контролю виконуються такі вправи:

- 1) поштовхом двома ногами настрибнути на узвишшя 50—60 см (можна з місця чи з невеликого розбігу);
- 2) з упору лежачи відштовхуючись руками (намагаючись не згинати їх, а відштовхуватися за рахунок піднімання спини і плечей) і перехопитися в упор лежачи на гімнастичній лаві чи горці матів (4—5).

Якщо це вдалося, то гімнастки фізично готові до гімнастичних стрибків не тільки початкових, але і більш високих розрядів. В іншому випадку використовуються такі вправи:

- 1) серії швидких підскоків із просуванням уперед на прямих ногах, відштовхуючись тільки стопами (4—5 підходів по 16—20 підскоків);

- 2) серії довгих, швидких стрибків на двох ногах (4—5 підходів по 8—10 стрибків);
- 3) згинання і розгинання рук в упорі лежачи максимальна кількість разів (2—3 підходи);
- 4) з упору лежачи на злегка зігнутих руках різко відштовхнутися, піднімаючи спину і плечі (4—6 підходів по 3—4 рази).

Час від часу перевіряйте рівень рухової підготовленості за показаними результатами в контрольних рухах, наведених на самому початку цього розділу. Якщо спортсмени зуміли зробити їх хоча б один раз, можна переходити до вивчення стрибків.

Вскок в упор присівши — зіскок прогнувшись. Стрибок зігнувши ноги.

1. Поставте місток на відстані 2—3 ступні від коня чи від горки матів висотою 110 см. З надійною страховкою виконайте наступну вправу: з невеликого розбігу, відштовхуючись від містка двома ногами, стрибніть уперед на коня, спираючись на прямі руки. Не настрибуйте на снаряд і не намагайтеся перестрибнути через нього, а приземліться на ноги між містком і конем. Це підвідна вправа, вона дає можливість насамперед психологічно налаштуватися на стрибок і переконатися в тому, що перша частина його досить проста; крім того, тут перевіряється здатність до технічного відштовхування.

2. З упору лежачи, відштовхуючись ногами, швидко прийміть положення упору присівши з піднятим попереком (не присідати на п'яти).

3. Та сама вправа, але наприкінці різко підніміть плечі і спробуйте швидко встати.

4. Поставте місток на відстані однієї ступні від коня. Без розбігу, за допомогою, змахом руками і поштовхом двома ногами — вскок в упор присівши.

5. З невеликого (3—5 кроків) розбігу виконайте за допомогою вскок в упор присівши. Для подолання страху, використовуйте горку матів, але не стрибайте на коліна — це зовсім інший рух. Перевірте правильність положення упору присівши: руки повинні бути прямі, опора носками ніг (а не повною ступнею), попереком піднятий. Доможіться стабільного виконання цього завдання.

6. Зістрибування з коня потрібно виконувати дотримуючись гімнастичного стилю виконання. Стрибок здійснюється вгору, прогнувшись, в польоті зберігається прогнуте положення тіла. При цьому потрібно зберігати орієнтування в просторі. Відпрацьовування цього елемента стрибка здійснюється у процесі багаторазових повторень, під час яких звертається увага на ту чи іншу, головну на даний момент, деталь. Можна використовувати стрибки в глибину з різної висоти, стрибки з поворотами і т.п.

7. Якісне виконання стрибка припускає швидкий перехід від настрибування в упор присівши до наступного зістрибування прогнувшись. Вправу варто повторювати частіше. У цілому ж в удосконалюванні стрибка необхідно постійно звертати увагу на швидкість переходу від настрибування до наступного зістрибування прогнувшись.

8. Після оволодіння стрибками з відстані в 2—3 ступні необхідно переходити до стрибків з фазою польоту, поступово відсуваючи місток. Якщо із самого початку звертати увагу на необхідність польоту в першій фазі, то стрибки з відстані в 6—7 ступнів не будуть складати великих труднощів. Ефективність стрибків з фазою польоту, як засобу фізичного виховання, буде високою.

9. Успішне виконання вправ 7 і 8, особливо швидке відштовхування руками, гарантує, що гімнастка виконає стрибок зігнувши ноги. Проте необхідна і деяка спеціальна робота. У цілому тут потрібно просто змусити себе, відштовхуючись руками, не опустити ноги на коня, а утримати їх зігнутими, підтягнутими до тіла і перелетіти через коня (звичайно, з надійною страховкою, а якщо потрібно — і за допомогою).

Найбільш придатний такий варіант техніки, в якому після відштовхування від містка гімнастка підтягує ноги і перелітає через коня з майже вертикальним положенням тулуба за рахунок сильного і раннього відштовхування руками, а не за рахунок високого піднімання таза і спини. При цьому руки ставляться на опору раніш, тому що поштовх руками «по ходу підйому» виконується порівняно легко, а ефективність його вище звичайного. У другій фазі варто випрямити ноги перед приземленням.

Стрибок боком. Цей стрибок включений у програму з двох причин: 1) доступності; 2) прикладності.

Відмінною рисою цього стрибка є відсутність «чистих» фаз польоту. Деяка незвичайність узгодження напрямку рухів у сторону-вперед і обумовлює розташування містка не далі 2 ступнів від коня і короткий нешвидкий розбіг.

Послідовність в оволодінні стрибком така:

1. З упору присівши різке випрямлення ніг убік в упор лежачи боком.
2. Те саме з відштовхуванням однією рукою.
3. З упору стоячи поштовхом ногами стрибок на будь-яке узвишся в упор лежачи боком чи в упор присівши поза.
4. З невеликого розбігу стрибок зігнувши ноги в упор лежачи боком чи в упор присівши поза.
5. Те саме з відштовхуванням однією рукою.

6. Стрибок боком, згинаючи і випрямляючи ноги.
7. Стрибок боком, згинаючи і випрямляючи ноги, через підвищену опору (наприклад, покладений збоку м'яч).
8. Стрибок боком, не згинаючи ніг.
9. Стрибок боком після швидкого розбігу.

II. Стрибки програми старших розрядів.

Удосконалюючи необхідні рухові здібності і рухові навички, гімнастки послідовно будуть успішно опановувати усе більш складними вправами класифікаційної програми.

Зокрема, правомірно очікувати, що до моменту, коли гімнастки звернуться до програми другого чи першого розряду, вони будуть мати достатній рівень швидкісної сили згиначів і розгиначів стегна, а також рук; будуть вміти досить швидко розбігатися і т.п.

Однак, як показує практика, і в цьому випадку необхідно удосконалювати руховий потенціал і здібність до його реалізації. Стосовно до опорних стрибків старших розрядів це може виразитися у виконанні типових спеціально-підготовчих вправ.

1. На гімнастичній лаві: зі стійки на руках (чи положення близького до стійки) — курбет.
2. З упору лежачи — відмах і упор стоячи зігнувшись.
3. Те саме з наступним різким випрямленням.

Ці вправи застосовуються в якості спеціальних підготовчих для стрибків зігнувшись і зігнувши ноги із замахом. Для оволодіння замахом (різким розгинальним рухом у тазостегнових суглобах) ефективно застосування ще однієї вправи.

4. Спираючись грудьми на гімнастичного коня із хватом за рейку гімнастичної стінки, різкий мах ногами назад, фіксуючи прогнуте положення.

Це вправа універсальна: вона придатна і для підготовки будь-яких стрибків із замахом, і для стрибків переворотом. Однак необхідно мати на увазі, що для стрибків переворотом потрібно «довгий» по амплітуді мах назад з різкою зупинкою ніг (яка повинна збігтися в стрибку переворотом з акцентованим відштовхуванням руками), а для стрибків зігнувшись потрібна зміна розгинального руху на різке згинання в тазостегнових суглобах. Тому для другого випадку більш доцільна наступна вправа:

5. З того самого вихідного положення різкий мах назад у положення прогнувшись і відразу різке згинання в тазостегнових суглобах (як варіант — різке випрямлення).

Для формування основ техніки, пов'язаних з обертанням вперед, можна застосовувати такі вправи:

6. Спираючись грудьми на гімнастичного коня з хватом за опору значно нижче рівня коня (наприклад, допоміжну низьку перекладину чи стоялки), махом назад стійка на руках.
7. Те саме з різким відштовхуванням руками в переворот.
8. З розбігу поштовхом об місток чи трамплін — сальто вперед прогнувшись.

Необхідно відзначити, що всі перераховані вправи мають підготовчу функцію. Їх не потрібно доводити до рівня навички, тому і виконувати необхідно стільки, скільки потрібно для оволодіння цими рухами, а потім можна переходити до вивчення обраного опорного стрибка.

Особливе значення у виконанні опорних стрибків має швидкість розбігу. Над розвитком здатності швидко бігати варто працювати постійно. Значущість швидкості розбігу в опорних стрибках підвищується зі збільшенням складності освоюваних стрибків. Тому швидкісні бігові вправи, стартові ривки і прискорення, так само як і будь-які вправи швидкісно-силового характеру, повинні стати постійними супутниками гімнасток, що удосконалюють свої спеціально-рухові здібності і технічну майстерність.

Різновисокі бруси

Бруси — вид багатоборства, що вимагає гарного розвитку м'язової сили. Її повинно бути досить для того, щоб вільно керувати рухами власного тіла. Найбільші вимоги пред'являються до розгиначів плеча (групам м'язів, що опускають руки з положення вгору й утримують їх з напругою біля стегон), згиначам і розгиначам стегна і м'язам задньої поверхні тулуба. Тому достатнє зміцнення цих груп м'язів забезпечує фізичну готовність до тренування на брусах.

Найбільш прості і доступні для початківців такі вправи:

1. Розтягування гумової стрічки, закріпленої над головою, опусканням рук униз (вперед і через сторони) і утримання біля стегон 3—4 с. Вправа повторюється 2—3 підходи. Зусилля повинні бути такими, щоб у першому підході зробити 3—4 рухи (з граничними зусиллями), а в другому і третьому — з меншими зусиллями, але 8—10 рухів.

2. З вису на зігнутих руках на верхній жердині (вихідне положення приймається за допомогою якої-небудь підставки, наприклад — табурета) повільне опускання у вис (3—4 підходи з достатнім відпочинком між ними).

3. Лежачи на лаві з хватом за опору біля стегон, піднімання прямих ніг назад і утримання 3—4 с (3—4 підходи по 2—3 рази).

4. З упору стоячи, спочатку хватом за низьку перекладину (на рівні грудей чи трохи нижче), а потім з більш високого положення, наскок в упор і утримання прогнутого положення 3—4 с (5—6 разів підряд чи з відпочинком, 2—3 підходи).

5. Лежачи на спині, напружені руки вгорі. Швидко піднімання і повільне опускання прямих ніг (3—4 підходи до утоми в кожному). Якщо прямі ноги піднімати важко, можна послідовно згинати і випрямляти їх; опускання робити з прямими ногами. У вправі можна використовувати обтяження до 3% від ваги тіла, розташовуючи їх на гомілках.

6. Піднімання й опускання ніг у висі на гімнастичній стінці чи на верхній жердині (2—3 підходи з максимальною кількістю повторень). Якщо вправа виконується більше 12 разів, то необхідно використовувати обтяження.

7. Для гімнасток, що тренуються по програмі першого розряду обов'язково (для інших бажано) лазіння по канату чи підтягування у висі (1—2 підходи).

З розмахування у висі на в.ж. перемах зігнувши ноги (ноги нарізно) у вис лежачи ззаду. Перемах необхідно починати лише після того, як гімнастка перетне вертикаль, зберігаючи пряме положення. У цей момент необхідно різко зігнутися, намагаючись піднести ноги і таз до верхньої жердини, і тільки потім — зверху опустити ноги на нижню жердину. Цьому буде сприяти мах тіла вперед. Поспішність у згинанні і перемаху без використання сил інерції — головна помилка у виконанні перемаху. Тому головне в цьому елементі — амплітудне розмахування вигинами і піднімання ніг і таза у високе положення. Цьому сприяють підготовчі вправи 5, 6 і 7.

Переворот в упор. Виконуючи вправи 1, 3, 4, 5 і 6, гімнастки поступово готуються до виконання перевороту в упор. Основою перевороту є наближення таза до верхньої жердини (осі обертання), здійснюване за рахунок випрямлення опорної ноги і підтягування прямими руками, і швидке обертання навколо жердини, що досягається сильним махом вільної ноги з одночасним рухом плечима назад (не вперед). Після виконання маху і відштовхування потрібно постаратися поштовховою ногою «наздогнати» махову й опустити їх за жердину. У цьому випадку гімнастці залишиться підняти лише тулуб, ноги ж, як противага, будуть сприяти цьому руху. Випрямленням і прогинанням у положенні упору закінчується переворот в упор.

Підйом верхи. Цей елемент не важкий. Необхідна підготовка досягається за допомогою підготовчих вправ 1, 2 і 7. Координаційна, технічна складність елемента полягає в обов'язковому використанні інерції руху і лише потім власних зусиль.

У зв'язку з цим у програмі другого розряду допускається будь-який варіант підйому верхи: з розбігу, зі стрибка у вис зігнувшись чи у вис кутом; з вису стоячи з опорою однією ногою об жердину. При цьому головну увагу варто зосереджувати на своєчасному розгинанні в тазостегновому суглобі з одночасним натискуванням прямими руками на жердину і притягуванням таза до жердини.

Своєчасним вважається момент, коли в положенні вису зігнувшись таз гімнастки минає вертикальну проекцію жердини. Саме після цього, цілком розгинаючись одним рухом у тазостегновому суглобі, гімнастка повинна притягти таз прямими руками до жердини, не допускаючи нахилу плечей вперед і особливо згинання рук, і закінчити підйом у положенні упора на прямих руках, прогнувшись у поперековій частині за рахунок опускання «передньої» ноги і відведення назад іншої ноги.

Потрібно відзначити, що інколи гімнастки намагаються зробити підйом, спираючись на стегно. Це — помилка. Навпаки, підйом необхідно робити як би «переступаючи» через жердину.

Рухова основа будь-яких варіантів підйому верхи, а також обороту верхи в упорі чи ззаду, практично однакова. Тому, опановуючи найпростішим варіантом підйому верхи (навіть з опорою ступні об жердину), гімнастка опановує основами техніки й інших, більш складних вправ.

Підйом розгином. Це найбільш складний із усіх програмних підйомів. Передбачається, що вивчати його гімнастки будуть уже після того, як опанують підйомом верхи, причому не в найпростішому варіанті — спираючись ступнею об жердину, а зі стрибка у вис кутом. У даному випадку вправи 1, 2, 5 і 6 доцільно доповнити наступним завданням: лежачи на спині в положенні руки вгору хватом за гумову стрічку, укріплену над руками, швидко піднімання ніг до рук з наступним різким розтягуванням амортизатора, опусканням рук і розгинанням у тазостегнових суглобах. Натяг амортизатора повинен бути таким, щоб розтягування виконувалося з великими зусиллями. Потім розтягування амортизатора необхідно поєднувати із сідом кутом за рахунок опускання ніг і одночасної подачі плечей уперед.

У виконанні елемента необхідно особливу увагу приділяти своєчасному розгинанню (після проходження тазом вертикальної

проекції жердини), обов'язковому втриманню ніг у жердини під час розгинання, притяганню тулуба до жердини прямими руками і напрямку рухів плечей уперед через жердину.

Колода

Колода — особливий вид гімнастичного багатоборства, що вимагає прояву здібностей зберігати рівновагу й орієнтуватися в просторі в умовах обмеженої опори, розташованої на висоті 120 см від підлоги. За допомогою спеціальних підготовчих вправ можна досить швидко придбати важливі якості і навички для даного виду багатоборства.

Попередня підготовка (вправи на підлозі).

1. Сійка на носках — до 10 с.
2. Те саме із закритими очима.
3. Сійка на носках, одна нога попереду іншої на одній лінії — до 10 с.
4. Те саме із закритими очима.
5. У сійці на носках кроки з однієї ноги вперед та назад — 5—6 разів. Те саме з іншої ноги.
6. Те саме із закритими очима.
7. Сійка на одній нозі, інша назад, прогнутися, руки в сторони — тримати до 10 с. Те саме на іншій нозі.
8. Те саме із закритими очима.
9. Стоячи на носках, одна нога попереду іншої на одній лінії — поворот кругом і назад. Те саме, але інша нога попереду.
10. Те саме із закритими очима.
11. Вправи 9 і 10, напівприсідаючи і встаючи.

На низькій, а потім і на високій колоді.

1. Повторити 2—3 рази вищеперераховані вправи. Далі використовувати за бажанням деякі з них, наприклад 3, 5, 9, у якості таких, що налаштовують на подальшу роботу.
2. Ходьба на носках з поворотом кругом наприкінці колоди.
3. Ходьба на носках боком.
4. Ходьба з поворотами на кожен крок: крок уперед — поворот кругом, крок назад — поворот кругом.
5. Сійка на носку однієї ноги пуздовж — тримати.
6. Сійка на носку однієї ноги попереду — тримати.
7. Рівновага в сійці вздовж.
8. Рівновага в сійці впоперек.
9. Ходьба на носках з великими і середніми колами руками в передній і бічній площинах.

10. Те саме з поворотами.
 11. Стрибки на місці в сійці вздовж і впоперек.
 12. Стрибки нагору зі зміною положення ніг.
 13. Стрибки на одній нозі з просуванням уперед.
 14. Поворот кругом, присідаючи і встаючи.
 15. Кроки польки.
 16. Зіскоки: зістрибування в глибину стрибком вперед і убік.
- Вправи доцільно застосовувати саме в наведеному порядку.

Методичні вказівки.

1. Виконуючи будь-які вправи (сійки, пересування, повороти), утримуйте тіло прямим і плечі в межах площини колоди.
2. Будь-який рух на колоді починайте з носка ноги, утримуючи плечі над опорою, і, тільки відчувши нову опору, перенесіть на неї вагу тіла.
3. Усі повороти виконуйте навколо осі, що проходить уздовж тіла, навколо хребта.
4. Утративши рівновагу, не зістрибуйте відразу ж з колоди, завжди намагайтеся утриматися на снаряді.
5. Не робіть різких рухів, намагаючись зберегти рівновагу. На початкових етапах намагайтеся в разі втрати рівноваги затриматися у тій позі, у якій рівновага втрачена.
6. На етапі удосконалювання у вправах на колоді, навпаки, спеціально втрачайте рівновагу і намагайтеся виправити положення — знову відновити її. Цей же прийом можна використовувати і наприкінці серії підготовчих вправ на підлозі.

Дотримуючись цих правил і виконавши рекомендовані вправи, ви підготуєтесь до освоєння класифікаційних вправ.

Акробатика

Програмний матеріал передбачає можливість занять у відносно простому варіанті — акробатичному й у більш складному — у виді вільних вправ (там, де для цього є умови: килим потрібних розмірів, аккомпаніатор, хореограф і т.п.).

Для занять безпосередньо акробатичними вправами класифікаційної програми особливої підготовленості не потрібно. Потрібні лише визначений вихідний рівень вестибулярної стійкості, орієнтування в просторі і деякий рівень м'язової сили. Усе це досягається в процесі ранкових зарядок і в підготовчій частині тренувальних занять, а також у процесі спеціальних занять з фізичної підготовки.

Для досягнення необхідного вихідного рівня вестибулярної стійкості рекомендуємо такі вправи:

1. Нахили голови вперед, назад і в сторони до 10—12 разів (спочатку в повільному темпі, а після низки занять — у швидкому й у перемінному).
2. Обертання головою до 20 разів у кожную сторону (спочатку в повільному темпі, а після низки занять — у швидкому і перемінному).
3. Вправи 1 і 2 із закритими очима з чергуванням закривання і відкривання очей під час рухів головою.
4. Нахили тулуба вперед, назад і в сторони з відкритими і закритими очима до 10—12 разів у кожную сторону.
5. Кругові рухи тулубом з відкритими і закритими очима з чергуванням закривання і відкривання очей. 10—12 у кожную сторону.
6. Вправи 2, 4 і 5 з наступною фіксацією стійки на носках і на носку однієї ноги упродовж 4—5 с.
7. Комбіновані вправи, у яких сполучаються нахили, повороти і кругові рухи тулубом і головою з наступною фіксацією стоячи на носках чи на носку однієї ноги.

Акробатичні елементи. *Переворот убік (колесо).* Паралельно з нижченаведеними вправами доцільно виконувати стійку на руках ноги нарізно (у стіни, за допомогою і самостійно).

Переворот убік виконується вправо або вліво в лицевій площині в стійку ноги нарізно, руки в сторони. Поворот слід починати тільки перед постановкою на підлогу першої руки. Руки і ноги ставляться на одній лінії, через рівну відстань, тіло випрямлене, ноги максимально нарізно. Руки ставляться перпендикулярно напрямку, пальцями назовні. Головні компоненти техніки — мах однією і поштовх другою ногою.

Навчальні завдання:

1. Зі стійки руки вверх кроком уперед стійка на руках поштовхом однією і махом другою з допомогою.
2. Стійка на руках ноги нарізно з допомогою.
3. У стійці на руках ноги нарізно з допомогою передати вагу тіла з однієї руки на іншу.
4. Стійка на руках ноги нарізно з поворотом на 90° з допомогою.
5. Швидкий вихід у стійку на руках з допомогою.
6. Переворот убік з допомогою.
7. Зі стійки на правій нозі (якщо колесо виконується вліво) обличчям до основного напрямку: крок лівою і колесо в стійку ноги нарізно за допомогою, звертаючи увагу на необхідність:

- а) кроку лівою ногою вперед із просуванням уперед;
- б) сильного маху правою ногою;
- в) сильного відштовхування лівою ногою.
8. Вправа 7 з додаванням опускання правої ноги на підлогу, ближче до рук, у стійку на ній.
9. Вправа 8 з наступним відштовхуванням руками і підніманням тулуба.
10. Колесо цілком, звертаючи увагу на основні моменти:
 - а) крок уперед з відштовхуванням «задньою» ногою;
 - б) сильний мах маховою ногою;
 - в) сильне відштовхування опорною ногою;
 - г) випрямлення в стійці і широке розведення ніг;
 - д) швидке пересування махової ноги до рук і відразу сильне відштовхування руками з одночасним підніманням плечей;
 - е) завершення перевероту убік «дотягуванням» поштовхової ноги до лінії, на яку необхідно встати (цим забезпечується «дворот»).

Така послідовність вивчення перевероту убік ефективна у тому випадку, якщо гімнастка не має ніяких рухових уявлень про нього. Інколи доцільніше спробувати інший шлях: пояснивши і показавши, що таке переверот убік і як його треба виконувати, потрібно запропонувати гімнастці відразу зробити його (за допомогою чи самостійно). Потім, визначивши недоліки, застосувати конкретні вправи для їхнього усунення.

Рондат. У вивченні рондата потрібно буде звернути увагу на необхідність повного, а не половинного повороту тулуба і ніг і на виконання курбету. Поворот тулуба освоюється за допомогою більш швидкого, чим у виконанні колеса, маху і сильного відштовхування ногами. Особливе значення має швидке з'єднання ніг після маху ногою (а не розведення, як у колесі). Крім того, потрібно стежити за тим, щоб уже під час нахилу вперед гімнастка виконувала поворот тулуба і рук, тоді після маху і відштовхування ногами їй залишиться лише довернутися.

Другий елемент вправи — *курбет* краще вивчати зі стійки на великому узвишші, наприклад на гімнастичній лаві. Після згинання в тазостегнових суглобах плечі гімнастки виявляться в більш високому положенні, і в той самий час згинання можна буде виконати більш акцентовано, різкіше.

Стійка на руках, як вихідне положення, повинна бути трохи прогнутою (у цьому випадку згинання буде більш різким і сильним,

у зв'язку з тим що м'язи передньої поверхні тулуба і згиначі стегна виявляться напружено розтягнутими) і не вертикальною, а з деяким нахилом по ходу руху, приблизно під кутом 10—15°. Останнє визначить напрямок переміщення — назад, а не вгору — під час відштовхування руками і значно полегшить відштовхування.

Під час вивчення курбету в перших спробах доцільно виконувати рух зі стійки повільно, слідкуючи лише за його правильною формою. При цьому можна застосовувати проводку і фіксацію. У наступних спробах рухи повинні виконуватися швидко.

У процесі навчання необхідно звернути увагу на те, що після відштовхування руками піднімаються плечі, сутулюється спина і злегка опускаються руки. Прогинання і піднімання рук вгору є грубою помилкою.

На відміну від перевероту убік рондат краще починати вивчати частинами, хоча і намагаючись не затримуватися на них. Як тільки з'явилися перші вдалі спроби виконання цих частин, доцільно переходити до цілісного виконання. Однак, як показує практика, при цьому потрібно продовжувати працювати над технікою курбету, постійно звертаючи увагу на необхідність у першу чергу швидкого згинання в тазостегнових суглобах і тільки в другу чергу — сильного відштовхування руками, що дозволить забезпечити поступальний (без підльоту) рух плечей і всього тулуба назад. У цьому випадку техніка рондата виявиться зв'язаною з технікою акробатичних з'єднань, типу рондат-сальто чи рондат-фляк, тобто тих, котрі гімнастка буде вивчати надалі, тренуючись по програмі першого розряду.

Темповий переверот на одну ногу. Для гімнасток, що тренуються по програмі категорії «Б», більш доступне вивчення цього елемента з деяким порушенням загальноновизнаної «акробатичної» техніки і відповідної методики навчання. Остання вимагає достатнього «атлетизму», потужності, тобто тих якостей, що, як правило, у гімнасток масових розрядів відсутні.

Тому можна обрати в навчанні темповому перевероту інший шлях. Це — навчання через оволодіння повільним переверотом уперед на одну ногу, але з вимогою більш сильного маху і відштовхування ногами. У міру оволодіння «основою» елемента можна додавати до вправи темповий підскок (вальсет) і розбіг. Однак і тут немає необхідності домагатися виконання перевероту з підльотом; простіше й у даному випадку перспективніше вивчити низький, але швидкий переверот — тоді можливий позитивний перенос навички перевероту на колоді.

ЧОЛОВІЧА ПРОГРАМА

Опорні стрибки

Техніка виконання опорних стрибків у юнаків і дівчат практично однакова. Тому конкретні методичні рекомендації і вправи, запропоновані вище для дівчат, можна використовувати й у заняттях з юнаками.

Методичною проблемою у оволодінні опорними стрибками є подолання психологічного бар'єра, що виникає в новачків, особливо під час стрибків через коня в довжину. Для подолання психологічного бар'єра необхідно упевнитися, що гімнаст добре засвоїв більш прості стрибки, наприклад — через козла в довжину. Поступово відсуваючи місток, гімнаст повинен переконатися, що довжина його стрибка через козла така сама, яка потрібна в стрибку через коня. Тільки після цього переходити до стрибків через коня в довжину.

У навчанні стрибкам увагу новачків доцільно звертати на чотири моменти (вони ж — частини навчання): розбіг, відштовхування ногами, відштовхування руками, приземлення. Освоювати ці частини можна в будь-якому порядку. Природно, що деталі навчання різним стрибкам, як і послідовність цього навчання, мають свої особливості.

Стрибок ноги нарізно. Послідовність навчання:

1. Стрибок ноги нарізно вгору-вперед на підлозі чи з узишища.
2. Те саме з відштовхуванням руками від якої-небудь опори.
3. З упору лежачи поштовхом ніг упор стоячи зігнувшись ноги нарізно.
4. З упору лежачи на гімнастичному коні поштовхом ніг і рук зіскок ноги нарізно.
5. Зі стійки на колінах на козлі в ширину махом рук зіскок ноги нарізно.
6. Стрибок ноги нарізно через козла в ширину.
7. Стрибок ноги нарізно через козла в довжину.
8. Те саме, поступово збільшуючи висоту снаряда і відстань від містка до коня (чи козла).
9. Те саме через двох козлів, поставлених впритул один за іншим.
10. Стрибок ноги нарізно через коня в довжину.

Стрибок ноги нарізно із замахом. У якості спеціальних застосовуються наступні вправи:

1. З упору лежачи поштовхом ніг мах назад (вийти майже в стійку) і курбет в упор стоячи зігнувшись ноги нарізно.
2. Та сама вправа з відштовхуванням руками і випрямленням тулуба.

3. Стрибок ноги нарізно з замахом через козла, перед яким на такій же висоті натягнута мотузка (мотузку зав'язувати не можна, щоб у випадку падіння чи торкання її, гімнаст не заплутався).

Основні помилки: слабкий поштовх ногами; слабкий поштовх руками, звідси «завал» плечей вперед і, отже, відсутність польоту після відштовхування руками; сильне згинання в тазостегнових суглобах; відсутність розгинання після поштовху руками.

Стрибок зігнувши ноги. Послідовність навчання та сама, що у вивченні попереднього стрибка, але всі підготовчі вправи виконуються зігнувши ноги. Крім того, можуть бути застосовані вправи, описані вище.

Стрибок зігнувшись. Послідовність навчання:

1. Розвинути здатність добре згинатися в тазостегнових суглобах.
2. З упору лежачи поштовхом ніг упор стоячи зігнувшись.
3. Те саме з попереднім махом ногами назад.
4. Те саме з наступним випрямленням після відштовхування руками.
5. Стрибок зігнувшись через козла в ширину.
6. Те саме із замахом.
7. Стрибок зігнувшись через козла в довжину.
8. Стрибок в упор стоячи зігнувшись з різким випрямленням тулуба і стрибком нагору прогнувшись (виконується на козла чи коня з метою оволодіння правильним ритмом відштовхування і розгинання. Вправа застосовується після того, як гімнаст за-своїв перестрибування через козла в положенні зігнувшись).
9. Стрибок зігнувшись через коня в довжину.

Стрибок льотом. Послідовність навчання:

1. Зіскок льотом після маху назад на кінцях жердин брусів.
2. Стрибок зігнувшись з незначним згинанням.
3. Стрибок льотом через козла в ширину.
4. Стрибок льотом через коня в довжину.

У разі потреби застосувати наступну вправу: з упору лежачи на підлозі перескок в упор руками на яке-небудь узвишся: гімнастичну лаву, горку матів і т.п.

Стрибок переворотом. Послідовність завдань.

1. Переворот уперед на акробатичній доріжці.
2. Те саме поштовхом двома ногами.
3. Наскок у стійку на горку матів і перекид уперед.
4. Зіскок переворотом з узвишся (наприклад, з коня чи горки матів).

5. Переворот уперед через горку матів (поступово збільшуючи висоту).
6. Переворот уперед через коня в ширину, поступово відсуваючи місток.
7. Переворот уперед через коня в довжину.

Крім цих стрибкових вправ необхідно застосовувати такі, котрі удосконалюють швидкісну силу рук і відштовхування руками, а також навички приземлення і навички утримання випрямленої стійки на руках.

Бруси

Бруси в програмі категорії «Б» представлені маховими підйомами, стійкою, маховим елементом з відпусканням рук і елементом з поворотом. Успіх виконання махових елементів багато в чому залежить від володіння розмахуванням, в основі якого — хлистоподібні рухи ногами (приклад їх докладно розглянутий в описі вправ на кільцях).

Техніка підйомів, обертів і різних поворотів досить повно описана в спеціальній літературі, тому тут ми зупинимося лише на декількох спеціальних вправах.

1. З упору на передпліччях: провисання в плечах, різким зворотнім рухом в плечах і розгинанням рук — підйом в упор (без яких-небудь згинально-розгинальних рухів у тазостегнових суглобах).
2. Те саме з упору на руках.
3. Опорою передньою поверхнею тіла об гімнастичну лаву, установлену під блоком, хватом за амортизатори чи тягу на вантаж у положенні ззаду швидко опускання рук уперед.
4. В упорі ззаду на коні з ручками піднімання ніг у високий кут (по можливості за голову) і утримання положення 3—4 с.
5. На стоялках з упору стоячи зігнувшись із зігнутими руками, махом однією і поштовхом іншою швидко випрямлення в стійку на руках.
6. У стійці на руках: повороти тулуба і ніг без відпускання і перехоплення рук; згинання до прямого кута в тазостегнових суглобах і утримання цього положення; серії поворотів кругом плечем уперед та назад.

Кінь

Програма на коні включає: перемахи і кола однією ногою, схрещення, перемахи і кола двома ногами. Опанувавши ними в різних

сполученнях, поступово можна переходити і до вивчення комбінацій, що вимагає визначеного рівня спеціальної витривалості.

Навчанню на коні повинна передувати гарна попередня підготовка, що містить у собі: силовий розвиток рук і плечового поясу, згиначів стегна; формування здатності зберігати особливу поставу, виконувати махи ногами і затримку їх у положенні убік; одночасно і послідовно відштовхуватися руками, зберігати рівновагу на одній руці і при цьому робити рухи ногами і тулубом, тощо.

Основні методичні прийоми у навчанні махам і колам на коні — проводка з правильною амплітудою і фіксація в необхідному положенні. У ряді випадків під час вивчення різних кіл, виходів, переходів і поворотів ефективно (якщо є така можливість) застосування тренажерів.

Крім того, підготовці сприяють різні прямолінійні й обертальні переміщення на руках (одночасними і послідовними перехопленнями і відштовхуваннями) в упорі і його різновидах (на підлозі, брусах, коні); пересування на ручних ходулях і будь-яких рухливих підставках; також рухи ногами і тулубом.

Тому в разі достатнього рівня розвитку рухових здібностей, що вимагаються для оволодіння рухами, «адаптація» їх у рамки техніки окремих перемахів, кіл і їхніх сполучень буде відбуватися в процесі повторення цих елементів. Техніка названих елементів докладно описана в спеціальній літературі.

Кільця

У програмні вправи на кільцях входять махові і статичні елементи. Докладно принципи і методика вивчення їх викладені в спеціальній літературі. Тому розглянемо той матеріал, що відноситься тільки до основних елементів програми категорії «Б».

Розмахування. Розмахування на кільцях багато в чому визначається конструктивними особливостями снаряду, і насамперед рухливістю. У зв'язку з цим, переміщення гімнаста під час махових вправ відбуваються по еліптичній кривій вниз без великого віддалення загального центра ваги від вертикалі. Тому тут майже не використовується інерція руху тіла нагору і гімнасту приходиться додавати більше власних зусиль. Крім того, щоб не було ривків униз, що не тільки є технічною помилкою, але і можуть призвести до травм м'язів рук і тулуба, гімнаст повинен виконувати свої дії в умовах постійного натягу підвіски кілець.

Підйом махом уперед. Головними будуть наступні спеціально-підготовчі вправи:

1. Спираючись спиною на гімнастичного коня (козла) і хватом за додаткову опору над головою, з обтяженням гомілок до 3% від ваги тіла (чи стегон — до 30%) — швидке згинання в тазостегнових суглобах до кута 135—150° і різке переключення на розгинання до положення прогнувшись (кут до 230°).
2. У висі на кільцях чи перекладині, з обтяженням гомілок до 3% від ваги тіла — швидке згинання в тазостегнових суглобах і різким прогинанням зіскок уперед (по можливості з високим вильотом).
3. З розмахування вигинами у висі підйом ривком в упор на перекладині.

У якості додаткових можна застосовувати вправи з обтяженнями чи амортизаторами для розвитку швидкісної сили розгиначів плеча.

Підйом махом назад. У навчанні найбільш ефективно застосування наступних вправ:

1. Спираючись передньою поверхнею тіла об лаву чи іншу опору, установлену під блоком, хват за кінці амортизатора. Утримання піднятих назад прямих ніг і розведених рук у сторони.
2. Спираючись грудьми на гімнастичного коня з хватом за рейку гімнастичної стінки. Швидкий мах ногами назад і різке випрямлення у високому положенні з наступним утриманням положення упродовж 2—3 с.
3. Та сама вправа з обтяженням гомілок до 3% від ваги тіла чи стегон — до 30%.
4. Рухом, що потрібний для підйому махом назад, розтягування гумового амортизатора з великим зусиллям.
5. З'єднання в одному підході вправ 3 і 4.

Викрут назад. Викрут виконується рухом підйому назад через прями руки. Для підготовки до нього застосовуються наступні вправи:

1. З амортизатором, закріпленим унизу (наприклад, під ступнями), дугами в сторони руки нагору долонями вгору.
2. В упорі лежачи з опорою однією рукою об рухливу підставку — розведення і зведення рук.
3. На низьких кільцях: в упорі лежачи розведення і зведення рук.
4. За допомогою: з вису зігнувшись швидке розгинання в тазостегнових суглобах з короткою зупинкою ніг і різким підйомом тіла рухом рук через сторони.

5. Самостійне виконання вправи 4 з відсуненням у вис (якщо мається замкнута система «кільця-лонжа»).

Сальто назад. Елемент не представляє великих труднощів для гімнастів і не вимагає особливої фізичної підготовленості. Однак необхідно відразу ж прагнути до вивчення його з високим вильотом. Це можна зробити, якщо гімнаст у досконалості володіє розмахуванням.

Після прискорення маху вперед, за рахунок згинання в тазостегнових суглобах (яке виконується в напрямку більше нагору, чим уперед), гімнаст підтягує тулуб догори розведенням рук і натисненням на кільця. Руки гімнаст продовжує утримувати злегка розведеними доти, поки тулуб не досягне високого положення над кільцями. Цього положення гімнаст не чекає пасивно, а, спираючись руками об кільця, намагається прогнутися назад. Обертання створюється акцентованим махом ногами і тулубом.

У висі, в момент приблизно під кутом 50° до вертикалі гімнаст різко надавлює на кільця і відпускає їх. Заклучна (безопорна) частина сальто відбувається по інерції, але в ній необхідне утримання «динамічної постави», тобто збереження прийнятого в сальто положення тіла, ніг, рук і голови. Такий спосіб не підходить для вивчення подвійного сальто й особливо подвійного сальто прогнувшись, але для задач освоєння вправ програми категорії «Б» він цілком придатний, оскільки забезпечує швидке і надійне оволодіння елементом, а сальто виходить високим і досить ефективним.

Перекладина

Усі вправи програми категорії «Б» на перекладині можна звести до трьох груп елементів: підйоми, оберти, зіскоки. Однак до них необхідно додати групу розмахувань, що є основою всіх махових вправ. Виконання вправи на перекладині зв'язано з рухами великої амплітуди, тут більша ймовірність зриву і падіння. Тому у навчанні дуже важливо забезпечити надійну страховку. Елементи і з'єднання можна починати розучувати на низкій чи середній перекладині, широко використовувати підвісну лонжу, ремінні петлі, додаткові поролонові мати.

Успішному навчанню на перекладині сприяють і спеціальні обертальні вправи, які використовуються як засоби фізичної підготовки.

Послідовність навчання у виділених групах вправ наступна:

Розмахування (махи): вигинами; підтягуванням і махом дугою (набір маху); із хльостоподібними рухами ногами спереду і ззаду; з поворотами навкруги спереду («санжировка») у вис різним хватом і в хват зверху; з упору отмах у вис; те саме із хльостоподібним махом спереду; те саме з поворотом навкруги у вис різним хватом і в хват зверху, мах дугою з поворотом навкруги (з вису і з упору).

Обероти: верхи; вперед в упорі ззаду; назад в упорі; назад в упорі стоячи ноги нарізно; з упору отмах у вис і переворот в упор; великий оберт назад; оберт назад у стійку з упору; великий оберт уперед.

Підйоми: розгином, двома, махом назад.

Зіскоки: дугою з упору; те саме з упору стоячи зігнувшись; те саме згинаючись-розгинаючись; обертом уперед з упору ззаду; сальто назад.

Мах дугою з поворотом кругом. У підготовчій частині цей елемент не відрізняється від простого маху дугою: так само високо необхідно підняти ноги і таз і, виконуючи розгинання в тазостегнових суглобах, направляти вверх-вперед тулуб, не допускаючи переміщення вниз ніг, і таза.

Поворот кругом починається одночасно з розгинанням. У той самий час ноги зміщуються убік повороту (поворот починається з повороту носків ніг). Причому цей зсув на самому початку здійснюється не розгинанням у тазостегнових суглобах, а лише поворотом ніг навколо вертикальної осі тіла. Тоді наступне за ним розгинання можна буде здійснити в напрямку в сторону-нагору при високому положенні таза стосовно перекладини.

Поворот тулуба навколо однієї руки виконують тоді, коли поворот ніг і розгинання закінчені. Інакше навіть при зсуві ніг убік повороту відбудеться перекося, а сам поворот буде утруднений. Поворот тулуба і перехоплення руки (чи двох рук) повинні бути дуже швидкими і закінчуватися в момент, поки ноги і тулуб знаходяться у високому положенні.

Особливу увагу звертають на положення голови: ніяких різких рухів головою бути не повинно; у момент повороту ніг і тулуба голова нахилена вперед — гімнаст стежить за напрямком повороту і розгинання. А перехоплення, особливо в період навчання, потрібно намагатися виконувати «на дотик». Це дозволяє уникнути зайвої напруги м'язів шиї і лопаткової частини спини, викликаній нахилом голови назад, і утруднення повороту через прогинання (тобто руху, протилежного потрібному напрямку).

Після повороту необхідно випрямитися й упертися руками в гриф перекладини, цілком від неї відтягнувшись.

З підготовчих вправ можна рекомендувати такі:

1. У висі на перекладині згинання в тазостегнових суглобах з наступним випрямленням нагору і поворотом ніг і таза убік передбачуваного повороту дугою.
2. Те саме, але випрямлення сполучити з перемахом ніг і таза через узвишся, установлене попереду на рівні чи вище перекладини.

Підйом розгином. Успішність навчання підйому розгином залежить від здатності гімнаста утримувати ноги і таз біля перекладини, притягаючись до неї прямими руками. Причому ці два моменти залишаються основними і вирішальними поза залежністю від способу підйому — прямим тілом чи через вис зігнувшись. Для розвитку необхідних рухових здібностей можна використовувати наступні вправи:

1. Із сиду кутом на високій опорі хватом за кінці амортизатора, підвішеного на блоці попереду, розгинання в тазостегнових суглобах, доторкаючись руками ніг, і одночасне опускання рук до тулуба.
2. З вису з обтяженням гомілок до 15 % від ваги тіла — вис зігнувшись з наступним розгинанням, доторкаючись перекладини, у вис прогнувшись (голова нахилена вперед).
3. Лежачи під блоком на спині і хватом за кінці амортизатора опускання рук і утримання біля стегон 3 с.
4. З опорою лопатками об коня і хватом за низьку перекладину утримання горизонтального вису 3—5 с.

Оберт назад у стійку з упору. Елемент технічно нескладний за умови достатнього рівня підготовленості м'язів-згиначів плечових суглобів. Основні вправи для оволодіння обертом у стійку умовно можна розділити на чотири групи.

1. Вправи спеціальної швидкісно-силової підготовки груп згиначів плеча і розгиначів стегна.
2. Імітаційні вправи, що дозволяють створити правильне просторово-часове представлення про головні складові частини елемента, що вивчається.
3. Підвідні вправи, що служать тим же цілям, але в умовах значних силових напруг. Ці вправи виконуються цілком у модельних умовах чи безпосередньо на снаряді (із проводкою і фіксацією).
4. Вправи зв'язані з цілісним виконанням обрту в стійку за допомогою, зі страховкою і самостійно.

Зіскок обертом уперед з упору ззаду. Елемент вивчається після освоєння обрту вперед з упору ззаду.

Друга половина обрту для зіскоку істотно відрізняється від другої частини обрту в упор. В оберті для зіскоку передбачається значно більший підйом тіла над перекладиною — до високого кута. Причому практично ніяких способів збільшення швидкості обертання тут не існує, тому вся додаткова робота з більш високого підйому тіла і переміщення його на більшу відстань забезпечується роботою рук, точніше — розгиначів плеча.

Для розвитку необхідних швидкісно-силових здібностей можна застосувати наступні спеціальні вправи:

1. Лежачи зігнувшись на візку, установленного на похилій гімнастичній лаві, відсуватися руками від опори рухом назад.
2. Те саме з розгинанням у тазостегнових суглобах.
3. На перекладині: оберт вперед в упор високим кутом — з підтримкою чи на горку матів.

Додатково можна застосовувати вправи для розвитку сили розгиначів плеча: розтягування тугого амортизатора, укріпленого попереду, відведення рук назад.

Акробатика

Акробатичні елементи, що складають основу вільних вправ масових розрядів, відносно прості. Основу програмної акробатики складають перекиди, перевороти і сальто, тобто різні опорні і безопорні обертання. Тому у підготовці до них доцільно застосовувати спеціальні обертальні вправи, що розвивають вестибулярну стійкість і здібності до просторово-часового орієнтування. Це найпростіші переكاتи і перекиди, різні повороти й обертання на одній і двох ногах у стійці, у присіді і зі зміною положень, які виконуються з відкритими і закритими очима, стрибки з узвишся з поворотами, катання на качелях і різного типу каруселях, обертання на різних лопінгах і т.п.

Навчання краще проводити по групах вправ. Однак доводити вивчення простих вправ до рівня навички недоцільно, тому що їхнє призначення — підготувати гімнаста до оволодіння більш складними акробатичними елементами.

Перекиди. Послідовність завдань:

1. Переكاتи вперед.
2. Те саме в присід чи упор присівши.
3. Переворот уперед через голову в переكات.

4. Перекид вперед у сід.
5. Те саме у присід чи упор присівши.
6. Перекат назад.
7. З положення лежачи на спині швидко піднімання ніг до торкання ногами підлоги за головою.
8. Те саме з наступним згинанням ніг і торканням підлоги колінами (згинання ніг повинно бути акцентованим; руки — вільно).
9. Те саме з постановкою рук на підлогу за головою.
10. Те саме з переворотом через голову в стійку на колінах.
11. Перекид назад в упор присівши.

В разі необхідності варто використовувати похилу опору (наприклад, складені разом гімнастичні лави, одним кінцем, що спираються на рейки гімнастичної стінки).

Сальто. Послідовність завдань:

1. З розбігу перекид уперед на горку з 8—10 матів.
2. Політ-перекид на горку з 6—8 матів.
3. З розбігу сальто вперед у перекат на горку з 10—12 матів (і вище).
4. З розбігу сальто вперед на горку з 6—8 матів.
5. З розбігу сальто вперед на акробатичній доріжці.
6. З розбігу сальто вперед на горку матів «хто вище».

На початку навчання в невеликому обсязі можна використовувати пружний гімнастичний місток у вправах 3, 4 і 5.

Переворот уперед. Переворот варто розучувати по частинам, однак не затримуватися на їхньому освоєнні і по можливості відразу з'єднувати ці частини в цілий елемент.

Послідовність завдань:

1. З упору стоячи зігнувшись (опорою руками й однією ногою) махом однією і поштовхом іншою стійка на руках.
2. Те саме з основної стійки кроком уперед.
3. Те саме з відштовхуванням руками (домагаючись різкого відштовхування).
4. Вправа 3 за допомогою тренера: переворот на плече того, хто допомагає.
5. Те саме з 1—2 кроків і темпового підскоку.
6. З положення лежачи на спині, руки догори, ноги злегка зігнуті. Швидко встати, прогинаючись і випрямляючи ноги. Виконувати за допомогою партнера, що тримає гімнаста за руки чи під плечі.
7. Зі страховкою (допомогою) переворот уперед з узвиштя 50—70 см.

8. Переворот уперед на килимі чи доріжці — самостійно і за допомогою.
9. Те саме на узвиштя з 2—3 матів.

Після оволодіння переворотом на дві ноги можна вивчати переворот на одну ногу, маючи на увазі подальше вивчення акробатичного з'єднання. Можливе навчання й у зворотній послідовності — з перевороту на одну ногу. Звичайно він вимагає навіть менше часу, однак і технічних помилок виявляється в цьому випадку більше. Тому така послідовність небажана.

Переворот назад (фляк). Серії підвідних вправ припускають оволодіння ланцюгом рухових дій у цілому чи розчленовано. Так, зокрема, доцільно спеціальне виконання одними руками: замах, пауза, мах догори й акцентування — назад. Це дозволяє гімнасту зосередитися на важливому елементі техніки і зрозуміти ритм усього руху. З цією самою метою в одній вправі поєднуються попередні рухи руками і ногами: замах, опускання рук і присідання, піднімання рук вперед і випрямлення ніг. Потім до них додається розгинання тулуба з наступним прогинанням назад. Усі ці вправи спочатку краще виконувати повільно, а потім так швидко, як того вимагає техніка перевороту назад.

Однак основні труднощі виникають у навчанні безпосередньо перевороту назад. Для оволодіння ним виконуються наступні вправи:

1. З основної стійки (чи вузької стійки ноги нарізно) піднімання рук і повільним нахилом назад міст (з допомогою).
2. Те саме з наступним переворотом у стійку.
3. Швидко опускання в міст (за рахунок маху руками). Під час опускання назад руки повинні бути ведучою ланкою (а не голова, як це звичайно буває).
4. Зі стійки руки вгору стрибок назад прогнувшись на руки того, хто допомагає.
5. Те саме з попереднім замахом руками.
6. З узвиштя 20—30 см стрибок назад прогнувшись в стійку на руках. Вправа виконується за допомогою.
7. Те саме з невеликого узвиштя (5—10 см).
8. Зі стійки на руках згинання в упор стоячи зігнувшись з округленою спиною (спочатку повільним рухом, потім швидким).
9. Фляк у стійку на руках за допомогою.
10. Те саме з наступним згинанням в упор стоячи зігнувшись.
11. Зі стійки на руках з узвиштя 20—30 см швидко згинання в упор стоячи зігнувшись з округленою спиною.
12. Те саме з відштовхуванням руками.

13. Вправа 11 — на звичайній опорі.
14. Вправа 12 — на звичайній опорі.
15. Фляк за допомогою і самостійно.

Рондат. Послідовність завдань:

1. Стоячи обличчям до напрямку руху, руки вгору. Кроком уперед переверот убік (колесо) з поворотом кругом і приходом в упор стоячи зігнувшись на маховій нозі.
2. Те саме із приходом на поштовхову ногу.
3. Те саме із приходом в упор стоячи зігнувшись.
4. Вправи 1 і 2 через одну руку (можна чергувати: через дальню і через ближню).
5. Вправа 3 з темпового підскоку.
6. Те саме з 2—3 кроків і темпового підскіку.
7. Те саме з розбігу.
8. Те саме з випрямленням тулуба (але без відскоку нагору).

В разі удосконаленні техніки виконання рондата його виконують у двох варіантах: з відскоком і без нього. В останньому випадку (а починати краще саме з нього) не слід робити рондат у доскок, доцільніше робити пробіжку спиною вперед.

У цілому підготовка і навчання гімнасток і гімнастів повинні базуватися на наступних основних принципах:

1. Розвивати рухові здібності, відповідно до їхньої необхідності у визначених групах м'язів.
2. Формувати здатність виконувати насамперед вирішальні рухові дії.
3. У підготовці до навчання й у процесі навчання йти від найбільш типових вправ до їх різновидів з дотриманням доступності і поступового підвищення складності, але з випереджальним розвитком рухової підготовленості.

Організація занять

Заняття по програмі категорії «Б» припускають виконання розрядних нормативів. Однак це не самоціль. Важливіше прищепити у школярів стійку потребу в руховій активності за рахунок постійної підтримки інтересу до занять гімнастикою.

Тому, визначаючи основним змістом занять вправи на гімнастичних снарядах, варто так організувати їх, щоб школярі бачили

результати своєї роботи, і розуміли, що їхні зусилля не даремні, що в них є успіхи у фізичному удосконалюванні.

У зв'язку з цим доцільно використовувати кілька форм організації занять, причому не тільки підбирати їх згідно можливостям школярів, але і варіювати з метою внесення в тренування фактора новизни.

I. Для початківців. Прості легко досяжні цілі. Основна задача — забезпечення фізичної готовності до спеціалізованих занять.

Перша частина (15—20 хв) — розминка спокійна, із втягуванням у роботу усіх груп м'язів. Спочатку проводиться роздільним способом. Згодом необхідно перейти на потоковий, поступово збільшуючи темп вправ.

Друга частина (20—25 хв) — спеціальні розвиваючі вправи загального впливу.

Третя частина (10—15 хв) — доступні вправи на 1—3 видах багатоборства чи підготовчі вправи для видів багатоборства, описані вище.

Четверта частина (5—10 хв) — рухлива гра, неважка естафета чи кілька простих ритмічних вправ під музику.

П'ята частина (5—10 хв) — розслаблення і заспокійливі вправи. Загальний час заняття 60—90 хв.

II. Для тих, хто має базову підготовленість.

Перша частина (15 хв) — розминка всіх груп м'язів поточним способом.

Друга частина (35—45 хв) — вправи на снарядах.

Третя частина (15—20 хв) — спеціальні вправи для удосконалювання рухових здібностей.

Четверта частина — розслаблення і заспокійливі вправи, 5—10 хв. Загальний час заняття 60—90 хв.

III. Для тих, хто має спеціальну підготовленість.

Перша частина (15 хв) — розминка або вправи ритмічної гімнастики поточним способом.

Друга частина (35—45 хв) — вправи на снарядах.

Третя частина (5—15 хв) — рухлива гра чи естафета.

Четверта частина (10—15 хв) — вправи на гнучкість, заспокійливі вправи.

Загальний час заняття 60—90 хв.

IV. Для підготовлених гімнастів.

Перша частина (15 хв) — потокова розминка.

Друга частина (35—45 хв) — вправи на снарядах.

Третя частина (20—25 хв) — ритмічна гімнастика.

Четверта частина (10—15 хв) — вправи на гнучкість.

П'ята частина (5—10 хв) — розслаблення і заспокійливі вправи. Загальний час заняття 90—120 хв.

Питання для обговорення

Дайте відповідь на питання:

1. Які завдання вирішуються за допомогою позакласних занять гімнастикою в школі?
2. Схарактеризуйте форми позакласних занять гімнастикою в школі.
3. Назвіть особливості навчання гімнастичним вправам дітей різного шкільного віку.
4. Дайте характеристику видам гімнастики спортивно-оздоровчої спрямованості.
5. Які завдання фізичного виховання вирішуються в процесі занять спортивно-оздоровчою гімнастикою.
6. Назвіть особливості методики підготовки гімнастів за програмою «Б».

Література

1. *Гимнастика: Учеб. для техникумов физической культуры* / Под ред. М. Л. Украна, А. М. Шлемина. — М.: Физкультура и спорт, 1977. — 422 с.
2. *Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений* / Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Миньшикова. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 448 с.
3. *Менхин Ю. В. Методика освоения классификационной программы категории «Б» // Гимнастика: Сб. Вып. 2-й.* — М.: Физкультура и спорт, 1986. — С. 22—36.
4. *Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.* — Ростов н/Дону: Феникс, 2002. — 384 с.
5. *Пануша В. Фізичне виховання школярів (форми, зміст, організація).* — Тернопіль, Підручники і посібники, 204. — 192 с.
6. *Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.* — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

ЧАСТИНА

2

ГІМНАСТИКА В ДЮСШ

ПЕРЕДМОВА

Сучасний рівень розвитку спортивної гімнастики вимагає тривалої і напруженої роботи, спрямованої на розвиток рухових здібностей, оволодіння технікою різноманітних і складних вправ і виховання психологічної стійкості. Високих результатів, як правило, домагаються ті гімнасти, що тренуються систематично з дитячого до зрілого віку. Юні гімнасти можуть опанувати спортивною майстерністю на основі усебічної фізичної, спеціально-рухової і технічної підготовки, яка здійснюється на всіх етапах навчання. У навчально-тренувальному процесі важливо забезпечити такий поступальний розвиток фізичних, спеціально-рухових і функціональних можливостей юних гімнастів, при якому найвищий рівень спортивних досягнень припадає би на період зрілого віку. Для ефективної підготовки необхідний високий рівень розвитку рухової функції юних гімнастів, що дозволив би їм опанувати досконалою технікою, високою майстерністю виконання гімнастичних вправ і уміннями керувати руховою, інтелектуальною і психічною діяльністю в процесі виконання вправ.

У розділі розкривається методика підготовки юних гімнастів 7—13 років. Це вік освоєння складних гімнастичних вправ, вік, у якому закладається фундамент майбутніх успіхів. Методика підготовки юних гімнастів розглядається з позицій програмно-цільового підходу. Матеріал другого розділу призначений студентам, викладачам і тренерам ДЮСШ.

ПРОБЛЕМА ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТІВ

Проблема побудови процесу багаторічної підготовки юних гімнастів з роками не утрачає своєї актуальності і вимагає рішення у відповідності до тенденцій і перспектив розвитку спортивної гімнастики.

5.1. АНАЛІЗ ТЕНДЕНЦІЙ РОЗВИТКУ ГІМНАСТИКИ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Гімнастика у 80-х роках ХХ сторіччя вийшла на нові якісні рубежі, що підтверджується виступами вітчизняних і закордонних гімнастів. Це обумовлено: *по-перше*, наявністю теоретичних розробок з техніки виконання гімнастичних вправ; *по-друге*, збільшенням обсягу навчально-тренувальної роботи і, як наслідок, підвищенням працездатності; *по-третє*, зміною технології навчання гімнастичним вправам; *по-четверте*, зміною уявлень про можливості розвитку рухових здібностей; *по-п'яте*, удосконалюванням механізмів управління навчально-тренувальним процесом гімнастів високої кваліфікації.

Поряд із прогресивними тенденціями розвитку гімнастики, існують напрямки, що себе вичерпали чи близькі до цього. На рис. 5.1 представлені графіки підвищення суми балів у багатоборстві у гімнастів-фіналістів чемпіонатів світу й Олімпійських ігор, а також чемпіонатів і Кубків СРСР за 1968—1989 роки. Аналізувалися результати на сигму менші, чим середні, тому що загальний рівень визначає нижня межа спортивної майстерності. Очевидно, що в період 1981—1989 років швидкість підвищення спортивного результату стабілізувалася на досить високому рівні. Досягнення результату перевищуючого середній більше чим на сигму, тобто в межах 118—119 балів на міжнародних змаганнях і 115—117 балів на всесоюзних змаганнях, вимагало максимальної напруги і великого обсягу роботи. На максимальний обсяг роботи гімнасти-майстри вийшли в 1972 році і починаючи з цього часу відзначається бурхли-

вий ріст спортивних результатів, кожний наступний рік приносив більш істотне збільшення чим попередні роки (рис. 5.1).

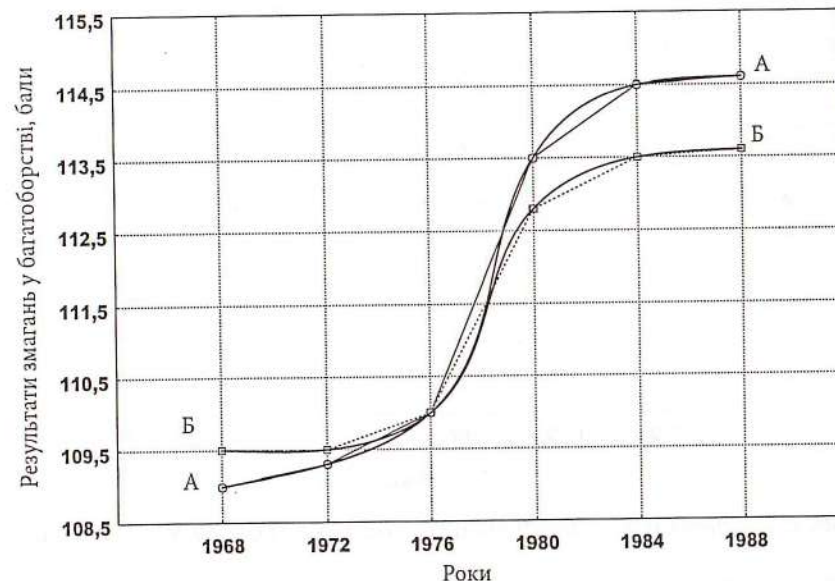


Рис. 5.1. Графік росту спортивних результатів у багатоборстві у гімнастів-майстрів у період 1968—1988 р.р. (A — результати фіналістів чемпіонатів світу і Олімпійських ігор; B — результати шести кращих гімнастів СРСР на чемпіонатах і Кубках країни)

Поряд з явним збільшенням швидкості підвищення спортивної майстерності відзначається і ріст обсягу роботи в годинах:

$$Y = \frac{19}{1 + 10^{0,98 - 0,0676 \cdot x}} + 18$$

де, Y — обсяг роботи в годинах, x — роки (1 — 1968; 2 — 1969 і т.д.).

Швидкість підвищення обсягу роботи в годинах стабілізується в 1984—1989 рр., це на 3 роки пізніше, ніж відбулася стабілізація швидкості підвищення спортивної майстерності. Таким чином, у період 1983—1989 рр. ріст обсягу роботи не приводив до істотних змін

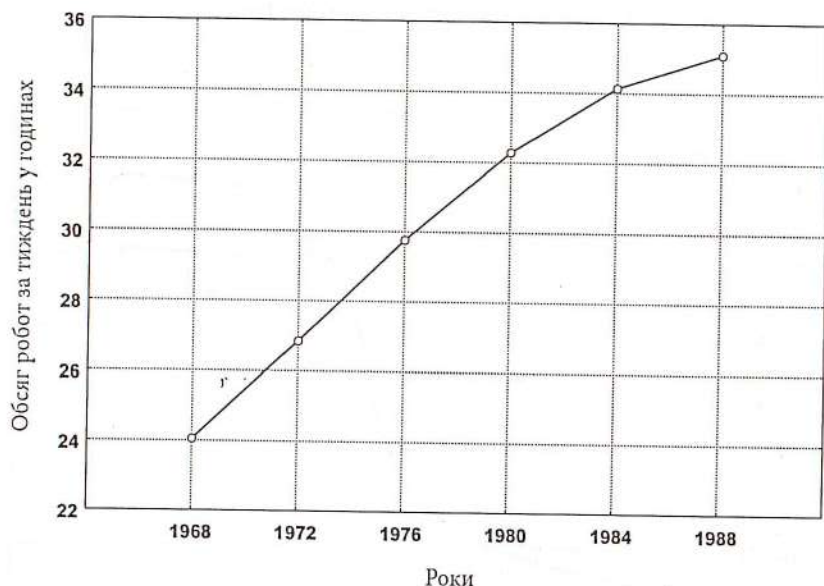


Рис. 5.2. Графік росту обсягу роботи у годинах в період 1968—1988 р.р.

результативності змагальної діяльності гімнастів. Очевидно, що збільшення обсягу роботи і на сучасному етапі не є ключовим моментом у підвищенні спортивної майстерності гімнастів. Належний рівень підготовленості може бути досягнутий за допомогою обсягу роботи 24—30 годин на тиждень (рис. 5.2).

Можна припустити, що найближчим часом на передній план висунуться програмно-цільові методи планування спортивного тренування і професіоналізації спорту вищих досягнень. Це пов'язано з тим, що, *по-перше*, підготовка спортсмена високого класу коштує дорожче, ніж утримання на рівні спортивної майстерності. Якщо для підготовки учасника чемпіонатів світу потрібно $11,5 \pm 2,66$ роки (Е. Ю. Розин), то в разі оптимізації підготовки гімнаст повинен на цьому рівні протриматися стільки ж часу. *По-друге*, оформлення статусу професіонала. *По-третьє*, створення експертних систем на базі сучасних комп'ютерних технологій з вузькоспеціалізованих напрямків спортивного тренування, що дозволить оптимізувати підготовку гімнастів на усіх напрямках.

Вищевказані заходи створюють умови для росту складності гімнастичних вправ і виконання їх на високому технічному рівні.

5.2. АНАЛІЗ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТІВ

Підготовку спортсменів високої кваліфікації в науково-методичній літературі розглядають як багаторічний процес (В. М. Смолевський, В. П. Філін). У дитячі та юнацькі роки закладається фундамент майбутніх успіхів юних гімнастів. Однак, між підготовкою юних і дорослих гімнастів є визначені розбіжності. Якщо ефективність дорослої гімнастики визначається приростом спортивного результату, то показник юнацької гімнастики — базова підготовка.

Побудова навчально-тренувального процесу юних гімнастів здійснюється в Україні на основі діючих програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Змістом навчально-тренувального процесу юних гімнастів є:

- загальна і спеціальна фізична підготовка;
- спеціально-рухова підготовка;
- спеціально-технічна підготовка;
- технічна підготовка;
- змагальна підготовка.

У процесі навчально-тренувальної і змагальної діяльності проводиться виховна робота з юними гімнастами за такими напрямками:

- виховання вольових якостей;
- виховання спортивної працьовитості;
- інтелектуальне виховання;
- виховання активної життєвої позиції.

На зміну методики підготовки юних гімнастів впливає результативність спорту вищих досягнень. Збільшення обсягу роботи і перехід до освоєння базових форм гімнастичних рухів дозволило гімнастам наприкінці 80-х років ХХ століття домогтися значного прогресу, стилістично бездоганного виконання більшості гімнастичних вправ.

Фахівці відзначають, що чим «далі і вище» йде гімнастика, тим більше підвищуються вимоги до функціональних можливостей гімнастів. Цю проблему в спорті упродовж останніх 32 років вирішували за рахунок збільшення обсягу годин на всіх етапах підготовки і раціонального управління тренувальними навантаженнями. Аналіз програм для ДЮСШ показав, що в порівнянні з 1972 роком обсяг збільшений на 6—12 годин (див. таблицю 5.1). Результати опитування тренерів-викладачів України показали, що на підготовку юних гімнастів йде більше часу, чим передбачено програмою для ДЮСШ (1972—1983 рр.) (див. табл. 5.2).

На досягнення високого спортивного результату позитивно впливає досвід тренера-викладача, а також збільшення тижневого обсягу роботи з новачками до 12 годин, на початковому етапі підготовки — до 14—15 годин, на етапі спеціалізованої підготовки — до 26—28 годин.

У розділі 5.1 відзначалося, що обсяг роботи (як фактор, який впливає на спортивну майстерність) вичерпав себе, тому що його підсилення не приводить до збільшення ефективності змагальної

Таблиця 5.1

Режим навчальної роботи ДЮСШ

Вік, років	Максимальна кількість навчальних годин на тиждень			Вимоги до спортивної підготовки		
	1972	1983	2003	1972	1983	2003
8—9	6	8	12	б/р	III ю.р.	II ю.р.
9—10	6	8	14	III ю.р.	III ю.р.	I ю.р.
10—11	9	12	18	II ю.р.	II ю.р.	III р
11—12	12	15	20	I ю.р.	I ю.р.	II р
12—13	12	18	24	III р.	III р.	Виступати по I р
13—14	16	20	24	II р.	II р.	I р.
14—15	—	24	26	—	Виступати по I р.	кмс
15—16	16	24	28	I р.	I р.	кмс
16—17	—	30	32	Виступати по кмс	Виступати по мс	Виступати по кмс і 50 % мс
17 і старші	20	30	32	—	кмс	мс

діяльності. Але якщо результативність висока (118—119 балів), то відмовитися від підвищених обсягів роботи, не маючи більш надійного засобу, мабуть, неможливо. А звідси випливає, що нарощування обсягу буде відбуватися на всіх етапах підготовки, при цьому тижневий бюджет робочого часу по роках навчання лавиноподібно збільшується з 45 годин до 84 годин. З урахуванням занять у школі, підготовки домашніх завдань, занять у ДЮСШ, робочий день у юних гімнастів коливається в межах 8—14 годин (табл. 5.3).

Таблиця 5.2

Результати опитування тренерів-викладачів України зі спортивної гімнастики (n=60)

№ з/п	Найменування	X	s	As	Ex
1.	Стаж роботи, років	13,846	10,278	0,922	-0,445
2.	Тривалість занять з новачками, год.	2,115	0,546	0,729	-0,695
3.	Тривалість занять на початковому етапі підготовки, год.	2,5	0,226	0,837	-0,613
4.	Тривалість занять на етапі спеціалізованої підготовки, год.	4,0	0,358	0,726	-1,180
5.	Тижневий обсяг роботи з новачками, год	9,769	1,204	1,116	-0,301
6.	Тижневий обсяг роботи на початковому етапі підготовки, год	11,0	1,601	1,295	0,185
7.	Тижневий обсяг роботи на етапі спеціалізованої підготовки, год.	22,846	2,948	0,210	-1,617

Таблиця 5.3

Тижневий бюджет часу юних гімнастів 7—13 років

Вік, років	Заняття в школі, год.	Підготовка домашніх завдань, год.	Час тренування, год.	Проїзд на тренування, год.	Всього
7—8	24	9	10	2	45
8—9	24	9	12	2	47
9—10	26	12	12	2	52
10—11	30	15	23	2	70
11—12	36	18	28	2	84
12—13	36	18	28	2	84

Результати аналізу відбору юних гімнастів показали, що найбільша кількість гімнастів, що припинили заняття в ДЮСШ, приходить на вік 10—13 років, на вік гімнастів робочий день яких коливається в межах 12—14 годин. Таким чином, більш ніж 50 %

юних гімнастів 9—10 років у майбутньому будуть не під силу заняття гімнастикою.

Очевидно, що непомірний обсяг роботи в юнацькій гімнастиці створює тупикову ситуацію, вихід з якої вимагає пошуку оптимального співвідношення часу, відведеного на підвищення спортивної майстерності, реалізацію соціальних програм і дозвілля дітей і підлітків. Подальший приріст спортивної майстерності залежить від оптимальної побудови спортивного тренування юних гімнастів. Удосконалювання методики підготовки юних гімнастів неможливо без комплексного дослідження:

- стану різних сторін підготовленості юних гімнастів у залежності від віку і стажу занять;
- співвідношення часу на різні види підготовки в заняттях місячного циклу у гімнастів 7—13 років у період навчання рухам, розвитку рухових здібностей і підготовки до змагань;
- організації тренувальних навантажень у заняттях і мезоциклі на початковому і спеціалізованому етапах підготовки юних гімнастів;
- ефективності процесу навчання, розвитку сили, витривалості при різних режимах тренувальних занять;
- можливості розчленовування цільового завдання підготовки на окремі завдання і розміщення їх у часі;
- надійної, інформативної системи контролю за рішенням завдань підготовки і регулювання тренувального процесу.

Питання для обговорення

Дайте відповідь на питання:

1. Які чинники вплинули на підвищення класу виконання гімнастичних вправ у 1980—2000 роках?
2. Як впливає обсяг виконаної роботи на результативність змагальної діяльності гімнастів?
3. Який обсяг роботи в годинах на тиждень необхідний для підвищення спортивної майстерності?
4. Назвіть компоненти змісту навчально-тренувального процесу юних гімнастів.
5. Який обсяг роботи в годинах на тиждень забезпечує ефективну підготовку на початковому етапі тренування юних гімнастів?
6. Від яких чинників залежить подальший приріст спортивної майстерності юних гімнастів?

Література

1. *Набатникова М.Я.* Основы управления подготовкой юных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 256 с.
2. *Худолей О.Н.* Моделирование процесса подготовки юных гимнастов. — Харьков: ОВС, 2005. — 336 с.
3. *Худолей О.Н., Шлемин А.М.* Методика подготовки юных гимнастов: Учебное пособие. — Харьков: КГПИ, ХГПИ, 1988. — 122 с.
4. *Худолей О.Н.* Проблема построения процесса подготовки юных гимнастов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. трудов / За ред. С.С. Ермакова. — Харьков, 2004. — № 6. — С. 72—80.
5. *Худолей О.Н.* Система подготовки юных гимнастов // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць / За ред. С.С. Ермакова. — Харків, 2004. — № 23. — С. 78—92.
6. *Шлемин А.М.* Юный гимнаст. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 376 с.
7. *Шлемин А.М., Петров П.К.* Система подготовки юных гимнастов: Методическое пособие для студентов ГЦОЛИФКа. — М., 1977. — 97 с.

СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТІВ

6.1. МЕТА, ЕЛЕМЕНТИ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ
ЮНИХ ГІМНАСТІВ

Під «системою» розуміється безліч елементів, що знаходяться у відносинах і зв'язках один з одним, що утворюють визначену цілісність, єдність.

Підготовка юних спортсменів являє собою:

- 1) систему, що має властивість цілеспрямованості, керування на всіх рівнях спрямовано на досягнення найвищих результатів в основних складах збірних команд різного рівня;
- 2) динамічну систему, що розвивається і реалізує як довгострокові стратегічні цілі, так і поточні цілі, що мають проміжний характер;
- 3) систему, управління якої засновано на використанні об'єктивних закономірностей становлення спортивної майстерності в процесі багаторічної підготовки;
- 4) організаційну систему з багаторівневою ієрархічною структурою;
- 5) велику систему, у яку входить багато різноманітних компонентів;
- 6) складну систему, що складається із взаємозалежних частин.

У подібних умовах потрібно виділити ті ланки, що відносяться до числа найбільш істотних.

Провідним серед них, для поступального росту майстерності юних спортсменів, є тренування як основна форма підготовки (М. Я. Набатникова, 1982).

Найголовніша характеристика будь-якої виховної системи — *мета*. Уся система і її елементи спрямовані на досягнення мети. Так як система підготовки спортсменів спрямована на досягнення високого спортивного результату, то необхідно визначитися як ця спрямованість впливає й орієнтує систему підготовки юних спортсменів. У юнацькому спорті спрямованість на досягнення найвищих результатів має характер віддаленої мети, тому на перше місце висувається ефективність базової підготовки. Остання повинна забезпечувати юним спортсменам надійну основу для подальшого їхнього

спортивного удосконалювання, створювати сприятливі передумови для досягнення результатів міжнародного класу у віці, оптимальному для кожного конкретного виду спорту (М. Я. Набатникова, А. В. Хордин, 1979; М. Я. Набатникова, 1980, 1982; В. П. Філін, 1983). Цільовий показник (цільова величина), якого повинні досягти юні спортсмени на тому чи іншому етапі багаторічної підготовки, може мати саме різне вираження, а не тільки бути у виді спортивного результату. Спортивний результат для юних спортсменів планується на основі вимог, передбачених навчальною програмою, динаміки росту спортивної майстерності, оптимальних вікових меж досягнення олімпійського рівня. Модельна характеристика спортивного результату в змагальній моделі випускників дитячо-юнацьких і спортивних шкіл повинна знаходитись у більшості видів спорту на рівні *Грозряду чи кандидатів у майстри спорту*. Узагальненими і спеціальними модельними характеристиками у видах спорту, пов'язаних зі складною координацією руху є: 1) кількість елементів вищої складності; 2) кількість найскладніших елементів; 3) середня оцінка в головних змаганнях (М. Я. Набатникова, 1982).

Мета підготовки юних гімнастів може бути досягнута, а завдання практично реалізовані за умови, якщо період підготовки розділити на етапи і для кожного з них визначити мету і завдання. Установлено, що рухова функція активно, але гетерохронно формується з 7 до 13 років, а факторами, що забезпечують її формування, є вікові особливості психомоторики, що пов'язані з функціональною діяльністю рухового аналізатора, а також з руховим режимом, у якому виховуються діти. Очевидно і завдання для кожного етапу підготовки повинні бути не глобальними, а дуже конкретними, реалізація яких дасть можливість планувати і прогнозувати рухові здібності учнів (А. М. Шлемин, 1980; О. Н. Худолей, А. М. Шлемин, 1988).

Таким чином, мету підготовки юних гімнастів варто розглядати як поетапне рішення специфічних завдань, на які накладають відбиток вікові особливості і модельні характеристики гімнаста на етапі спортивного удосконалювання. Однак орієнтуватися на гімнаста сьогодення значить постійно повторювати пройдене. У зв'язку з цим підготовка юних гімнастів повинна бути орієнтована на виховання спортсмена здатного не тільки повторити пройдене, але й здатного підвищити спортивну майстерність і виконувати найскладніші вправи.

Головний системотворний компонент педагогічних систем — завжди люди. Вони — суб'єкт функціонування і розвитку системи, суб'єкт керування нею. А. М. Шлемин пропонує розглядати систему



Рис. 6.1. Схема системи підготовки юних гімнастів (із: А.М. Шлемин, 1980)

підготовки юних гімнастів як педагогічну систему, у якій закономірно об'єднані і взаємозалежні наступні компоненти (див. рис. 6.1):

1. Мета і завдання підготовки, що визначають діяльність системи.
2. Навчальні плани і програми, що визначають зміст.
3. Структура навчальних закладів чи організацій.
4. Організація і керування навчальним процесом.
5. Педагогічні кадри, що забезпечують реалізацію мети і завдань навчання і виховання.
6. Учні, навчання і виховання яких є головним завданням системи.
7. Умови у яких проходить навчання і виховання.

В. М. Смолевский (1978, 1979) у своїх роботах, обґрунтовуючи загальну концепцію багаторічної підготовки гімнастів, розглядає частково I, II, III, IV елементи системи підготовки юних гімнастів (див. рис. 6.1, 6.2), а також розвиває уявлення про управління підготовкою гімнастів (рис. 6.3).

Таким чином, виділяються наступні елементи підготовки юних гімнастів, об'єднання яких в одне ціле складає методику підготовки юних гімнастів:

- I-елемент — педагогічні і тренерські кадри;
- II-елемент — учні;
- III-елемент — навчальні організації;
- IV-елемент — мета і завдання підготовки;
- V-елемент — навчальні плани і програми;
- VI-елемент — умови роботи;
- VII-елемент — метод вправи;
- VIII-елемент — науково-педагогічні кадри.

Перераховані елементи об'єднані наступними типами зв'язків:

- 1) структурними;
- 2) функціонування;
- 3) розвитку;
- 4) управління.

Детально на характеристиці схеми зупинимося нижче.

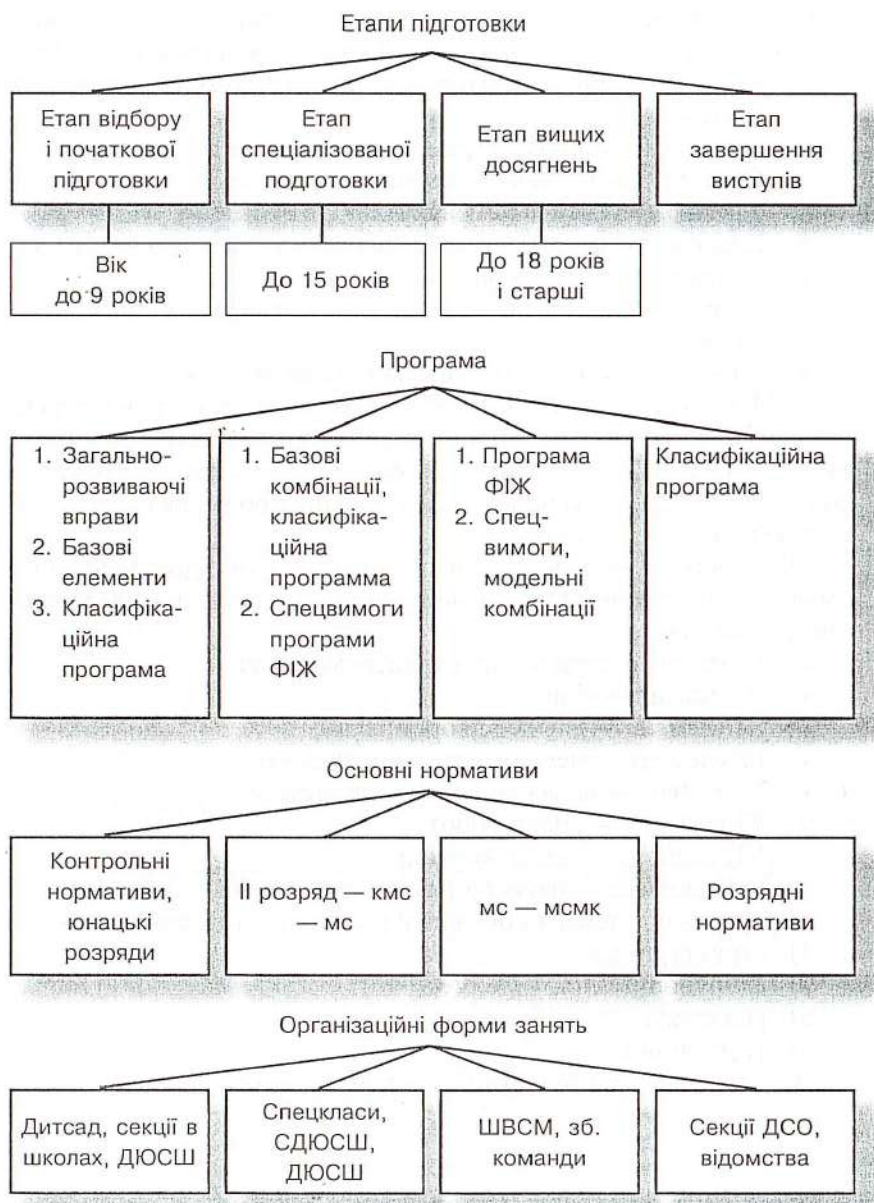


Рис. 6.2. Схема багаторічної підготовки гімнастів високого класу (із: В.М. Смолевский, 1978)

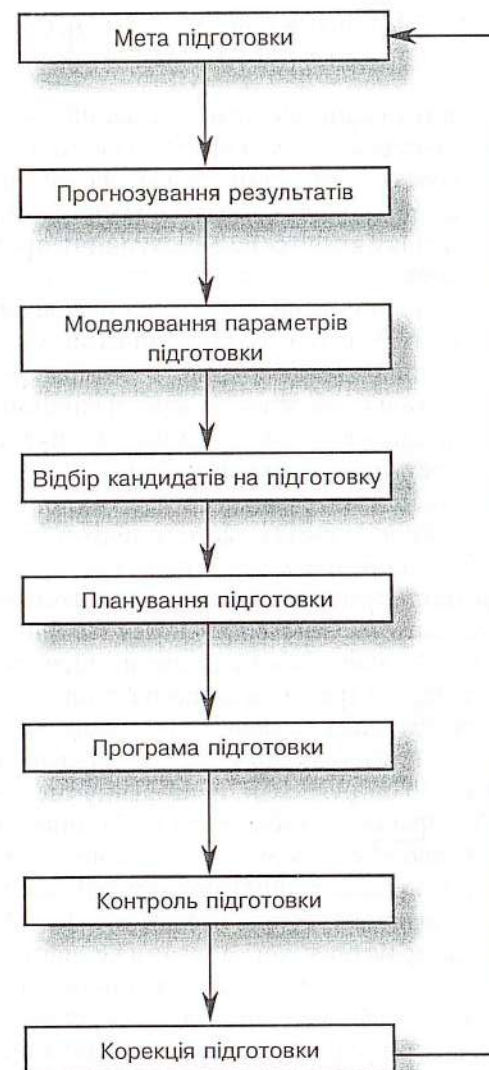


Рис. 6.3. Схема управління підготовкою гімнастів (із: В.М. Смолевский, 1978).

6.2. УПРАВЛІННЯ СИСТЕМОЮ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТІВ

Відповідно до сучасних уявлень, управління — це цілеспрямований процес керівництва з боку окремих осіб (організацій) визначеним об'єктом (колективом, організацією), що забезпечує виконання поставлених завдань і досягнення необхідного ефекту. Управління в загальному випадку являє собою беззупинну процедуру в системі зі зворотним зв'язком.

Будь-яке управління здійснюється на основі зв'язків управління, що у залежності від їхнього конкретного виду можуть утворювати різновид функціональних зв'язків, чи зв'язків розвитку. У даний момент більш детально вивчені зв'язки функціонування системи підготовки спортсменів. Управління функціонуванням у науково-методичній літературі деталізоване і відноситься до процесу тренування спортсменів і навчання їх рухам. Для спортивної гімнастики важливими є зв'язки розвитку системи підготовки юних гімнастів, а звідси і управління розвитком системи.

Зв'язки функціонування поєднують всі елементи системи підготовки юних гімнастів (рис. 6.4). Системотворні елементи у педагогічній системі — люди (учні і тренери). Основний метод впливу — вправа; через неї тренер впливає на учня.

Виділяється *три види методу фізичної вправи*: підготовчий, допоміжний (підвідний), основний. *Основний метод* фізичної вправи — це методично обґрунтовані повторення спеціально підібраних рухових дій (в обраному виді спорту) і зв'язаних з ними інтервалів оптимальної готовності до чергового їх виконання з метою оволодіння технікою і тактичними уміннями застосовувати ці дії на запланованому рівні спортивно-технічних досягнень (К. В. Михайлов, 1981).

Вправи підбираються з урахуванням наступних факторів: 1) мети і завдань підготовки; 2) навчальних планів і програм; 3) умов навчально-тренувальної роботи; 4) рухової підготовленості учнів. Тренер, впливаючи на учня, ставить завдання навчити вправі (технічна підготовка), розвинути рухові здібності, підвищити рівень спеціально-рухової підготовленості, досягти оптимального для даного етапу рівня тренуваності. Тільки аналіз впливу вправ дає можливість установити, якою мірою вирішене поставлене завдання. Аналіз впливу здійснюють тренер і комплексні наукові групи. Управління функціонуванням припускає знання: 1) процентного розподілу часу, відведеного на технічну, фізичну, спеціально-рухо-

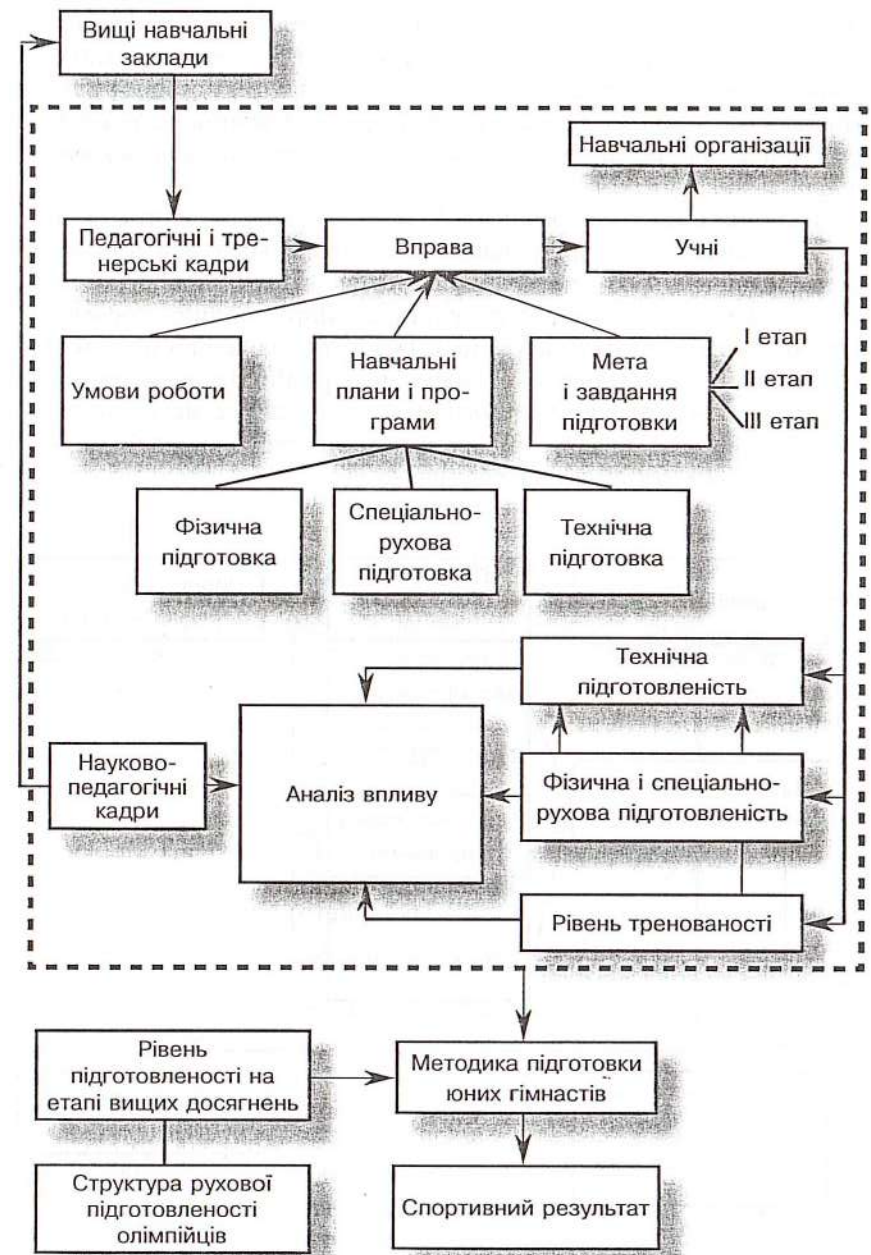


Рис. 6.4. Схема функціонування системи підготовки юних гімнастів

ву, функціональну підготовки, що закономірно пов'язані між собою через процеси термінового і довгострокового етапів адаптації організму, що об'єктивно протікають; 2) структури впливу вправи. Управління, в зв'язку з цим, містить у собі такі компоненти, як програмування, організацію і корекцію ходу процесу підготовки юного спортсмена.

Накопичення інформації про спрямованість застосування вправ у залежності від віку, завдань навчально-тренувального процесу; визначення співвідношення часу, відведеного на різні види підготовки, а також аналіз результатів спорту вищих досягнень дає можливість вносити корекцію: 1) у мету і завдання підготовки юних гімнастів; 2) у навчальні плани і програми; 3) в умови роботи; 4) у систему підготовки педагогічних, тренерських, науково-педагогічних кадрів. У зв'язку з вищевикладеною схемою управління розвитком може мати такий вигляд (рис. 6.5):

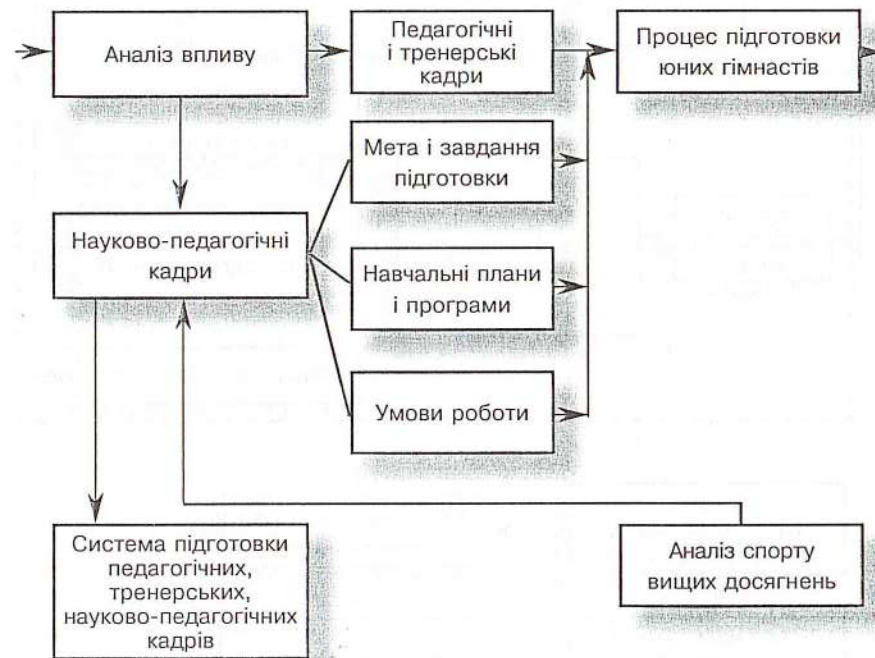


Рис. 6.5. Схема управління розвитком системи підготовки юних гімнастів

Управління розвитком містить у собі як складову частину управління функціонуванням. Ці два види управління існують окремо не можуть. Управління функціонуванням і розвитком здійснюється через збір, передачу, одержання, аналіз інформації, постановку мети, формування альтернатив, вироблення і прийняття рішень. Кінцевим пунктом є реалізація рішень.

6.3. ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Управління в процесі тренування передбачає з боку тренера ряд послідовних дій (при цьому враховується цільова настанова). *Перша дія* — одержання вихідної інформації про стан підготовленості спортсменів; визначення сильних і слабких сторін; уточнення загальних і окремих завдань. *Друга дія* — ознайомлення з модельними характеристиками, що забезпечують досягнення цільового показника. Орієнтація на модельні показники пояснюється необхідністю як досягнення більш гармонійного розвитку, так і уникнення передчасного форсування підготовки. *Третя дія* передбачає побудову тренування, що забезпечує досягнення юними спортсменами як модельних характеристик, так і планованих показників. Діяльність тренера у складанні програми завжди пов'язана з вибором варіантів рішення. Вона повинна базуватися на знаннях загальних закономірностей багаторічної підготовки, вікових особливостей юних спортсменів, тенденції розвитку виду спорту. У розробці плану і програми тренування головним повинно стати положення — досягнення тільки необхідних показників при мінімальній витраті часу. *Четверта дія* — оцінка ефективності обраної спрямованості тренувального процесу, того чи іншого прийнятого рішення. *П'ята дія* — аналіз результатів, підведення підсумків і визначення наступної цільової постановки (М. Я. Набатникова, 1982).

Вищевикладене вказує на необхідність розгляду питання, пов'язаного з прийняттям рішення в процесі підготовки юних гімнастів.

Для прийняття оптимального рішення необхідно:

- 1) порівняти отримані результати з модельними (результатами тестів з фізичної, спеціально-рухової підготовки; процентною кількістю вищих груп труднощі для даного розряду, із усієї суми вивчених вправ; показниками рівня тренуваності);



Рис. 6.6. Схема процесу прийняття рішення в період підготовки юних гімнастів

- 2) визначити структуру впливу вправ за допомогою багатофакторних статистик, одержати варіанти навантаження, що забезпечують оптимальні умови для навчання рухам і протікання процесів термінового і довгострокового етапів адаптації організму;
- 3) визначити час реалізації варіанту підготовки в залежності від стану юного спортсмена.

Саме рішення приймається на основі поставлених для даного етапу підготовки завдань. Так, ефективність процесу може бути виражена технічною, фізичною, спеціально-руховою, функціональною підготовленістю. У залежності від планованої ефективності вибираються припустимі варіанти побудови навчально-тренувального процесу. Крім цього, на прийняття оптимального рішення впливають такі фактори як:

- 1) емоційний, основою якого є типологія індивідуально-психологічних особливостей особистості;
- 2) стаж роботи, досвід підготовки юних спортсменів;
- 3) вищий навчальний заклад у якому навчався фахівець, рівень отриманих знань і умінь їх реалізовувати на практиці;
- 4) традиції підготовки юних гімнастів у ДЮСШ (див. рис. 6.6).

Ефективність процесу прийняття рішення, також залежить від швидкості аналізу, готових залежностей тестових завдань з цільовими завданнями, наявності варіантів впливу відповідно до цільових завдань. Така інформація може бути отримана на основі методів дослідження операцій.

6.4. АНАЛІЗ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТІВ

У розділах 6.1, 6.2, 6.3 розглянуті теоретичні основи системи підготовки юних гімнастів. Результати опитування тренерів-викладачів України свідчать про те, що практики виправдовують розгляд системи підготовки юних гімнастів як окремої системи (табл. 6.1). Регресійний аналіз показав, що спортивний результат залежить від стажу роботи тренера, початкового віку занять гімнастикою, конкретизації завдань підготовки по роках навчання, розподілу на етапи підготовки.

Коефіцієнт множинної кореляції дорівнює 0,892 ($P < 0,001$), коефіцієнт множинної детермінації — 79,6 % ($P < 0,001$). Однак, звертає увагу той факт, що тренери-викладачі в основному проводять під-

Таблиця 6.1

Результати опитування тренерів-викладачів України
зі спортивної гімнастики (n=60)

№ з/п	Зміст	X	s	A	E
1.	Стаж роботи	13,846	10,278	0,922	-0,445
2.	Чи виправдане виділення системи підготовки юних гімнастів? (так, ні), (у %)	73,333			
3.	Який оптимальний вік для початку занять спортивною гімнастикою?	6,5	0,764	-0,73	-0,745
4.	Чи потрібна конкретизація завдань тренування по роках підготовки? (так, ні), (у %)	96,66			
5.	Чи виправдане ділення підготовки юних гімнастів на етапи? (так, ні), (у %)	93,33			
6.	Підготовка юних гімнастів повинна здійснюватися за навчальними програмами? (так, ні), (у %)	13,333			
7.	Чи потрібно виділяти час на спеціально-рухову підготовку юних гімнастів? (так, ні), (у %)	73,333			
8.	Скільки ви часу витрачаєте на силову підготовку? (хвилини)	47,917	11,958	-0,274	-1,347
9.	Чи є особливості в методиці підготовки юних і дорослих гімнастів? (так, ні), (у %)	85			
10.	Максимальний спортивний результат, бали	55	1,5	-0,106	-1,207

готовку за класифікаційними програмами (87 %), при цьому виділяють час на спеціально-рухову і силову підготовку.

Таким чином, процес підготовки юних гімнастів являє собою взаємодію елементів системи підготовки, спрямованої на досягнення спортивного результату, високого рівня технічної, фізичної, спеціально-рухової, функціональної підготовленості. Безсумнівно, що процес підготовки юних гімнастів і процес становлення спортивної майстерності взаємозалежні. Забезпечення належної наступності з етапом спортивного вдосконалення здійснюється за допомогою

концепції нормативних співвідношень, що передбачає встановлення кількісних і якісних характеристик системи підготовки юних спортсменів і виявлення її особливостей на основі відносних величин.

Відмінність процесу підготовки юних гімнастів від процесу становлення спортивної майстерності спостерігається в постановці мети підготовки. Так, у юнацькому спорті спрямованість на досягнення найвищих результатів має характер віддаленої мети, цільовий показник (цільова величина), якого повинні досягти юні спортсмени на різних етапах багаторічної підготовки, може мати саме різне вираження, а не тільки у виді спортивного результату. Мету підготовки юних гімнастів варто розглядати як поетапне рішення специфічних завдань, на які накладають відбиток вікові особливості і модельні характеристики гімнаста на етапі спортивного удосконалювання з урахуванням перспектив розвитку спортивної гімнастики як виду спорту. Мета підготовки на етапі спортивного удосконалювання — досягнення максимального результату, успішний виступ на міжнародних змаганнях.

Елементи системи підготовки юних гімнастів об'єднані такими типами зв'язків: 1) структурні; 2) функціонування; 3) розвитку; 4) керування. Це надає право стверджувати, що система підготовки юних гімнастів цілісний об'єкт. Як було встановлено, одним з найбільш складним у керуванні є вироблення і прийняття рішень. Сам процес вироблення і прийняття рішень принципових розходжень як у підготовці юних спортсменів, так і на етапі спортивного удосконалювання не має. Однак спостерігаються відмінності у визначенні ефективності функціонування (чи розвитку) процесу. Якщо на етапах підготовки юних гімнастів ефективність процесу може бути обмірювана технічною, фізичною, спеціально-руховою, функціональною підготовленістю, то на етапі спортивного удосконалювання критерієм ефективності є величина спортивного результату. Вищевикладене дає підставу вважати, що підготовка юних гімнастів має свої специфічні особливості. Тому вивчення системи підготовки юних гімнастів доцільно.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив установити, що система підготовки юних гімнастів ніколи не розглядалася окремо від загальної системи підготовки гімнастів. Про це свідчить те, що за даними А. М. Шлемина система підготовки юних гімнастів орієнтована на спортивний результат. У керуванні функціонуванням і розвитком системи підготовки юних гімнастів необхідно враховувати вимоги, що будуть пред'явлені юним гімнастам у майбутньому.

У зв'язку з цим система підготовки юних гімнастів входить як складова частина в систему підготовки гімнастів. Систему багаторічної підготовки гімнастів можна схематично зобразити як велику систему, що об'єднує: 1) систему підготовки юних гімнастів; 2) систему підготовки гімнастів на етапі спортивного удосконалювання.

Таке об'єднання дає можливість враховувати зв'язки розвитку і цілеспрямовано керувати процесом розвитку системи підготовки. Оптимальне рішення з керування процесом розвитку впершу чергу повинно реалізовуватися на початковому етапі підготовки юних гімнастів. Тобто зміна мети і завдань підготовки, навчальних планів і програм повинна здійснюватися починаючи з новачків. Така постановка реалізації рішень дає можливість прогнозувати розвиток виду спорту в цілому й істотно підвищити якість управління функціонуванням системою підготовки юних гімнастів.

Питання для обговорення

Дайте відповідь на питання:

1. Що розуміється під системою підготовки юних гімнастів?
2. Які компоненти входять до системи підготовки юних гімнастів?
3. Дайте характеристику елементам системи підготовки юних гімнастів.
4. Які фактори які впливають на управління системою підготовки юних гімнастів?
5. Дайте характеристику процесу прийняття рішення в підготовці юних гімнастів.
6. Які зв'язки об'єднують елементи системи підготовки юних гімнастів в одне ціле?

Література

1. *Набатникова М.Я., Хордин А.В.* Перспективы исследований проблем юношеского спорта // Теория и практика физ. культуры. — 1979. — № 7. — С. 28—30.
2. *Набатникова М.Я.* Основы управления подготовкой юных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 256 с.
3. *Смолевский В.М.* Подготовка гимнастов высокой квалификации как многолетний управляемый процесс // Спортивная гимнастика / Под ред. Ю.К. Гаввердовского и В.М. Смолевского. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — С. 16—22.

4. *Худолей О.Н.* Моделирование процесса подготовки юных гимнастов. — Харьков: ОВС, 2005. — 336 с.
5. *Худолей О.Н., Шлемин А.М.* Методика подготовки юных гимнастов: Учебное пособие. — Харьков: КГПИ, ХГПИ, 1988. — 122 с.
6. *Худолей О.Н.* Проблема построения процесса подготовки юных гимнастов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. трудов / За ред. С.С. Ермакова. — Харьков, 2004. — № 6. — С. 72—80.
7. *Худолей О.Н.* Система подготовки юных гимнастов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць / За ред. С.С. Ермакова. — Харків, 2004. — № 23. — С. 78—92.
8. *Шлемин А.М.* Юный гимнаст. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 376 с.
9. *Шлемин А.М.* Системный подход к обоснованию методики подготовки юных гимнастов // Теория и практика физического воспитания. — 1980. — № 10. — С. 47—49.
10. *Шлемин А.М., Петров П.К.* Система подготовки юных гимнастов: Методическое пособие для студентов ГЦОЛИФКа. — М., 1977. — 97 с.

ІНФОРМАТИВНІ ПОКАЗНИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ЮНИХ ГІМНАСТІВ

7.1. СЕРЦЕВО-СУДИННА СИСТЕМА

Всі функціональні параметри серцевої функції у розвитку спортивного серця дуже тісно корельовані, у зв'язку з взаємною обумовленістю, з частотою серцевих скорочень. В цілому кардіологічні діагностичні методи і наші знання набагато розширилися, але центральне місце незмінно залишається за *частотою серцевих скорочень* (И. А. Аршавский).

Р.М. Баевський відзначає, що одним з напрямів у фізіології і патології кровообігу є кібернетичний аналіз серцевого ритму, що об'єднав сучасний інформаційний, системний підхід до дослідження процесів управління ритмом серця з традиційними для російської фізіологічної школи ідеями нервізму. При цьому синусовий вузол серця розглядається не тільки в аспекті вивчення автономії скорочень, але і як індикатор діяльності більш високих рівнів управління. Упродовж останнього десятиріччя кібернетичний (математичний) аналіз серцевого ритму отримав досить широке розповсюдження в експериментальній і прикладній фізіології, а також у клінічній медицині. З певною часткою умовності можна вважати, що гістограма R—R інтервалів, особливо для коротких реалізацій, дозволяє судити в основному про стан автономної регуляції, зокрема, про співвідношення симпатичного і парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи. Математичні характеристики серцевого ритму відносяться до абсолютно іншого класу показників, які відображають стан регуляторних систем. Для досягнення одного і того ж кінцевого результату кожний організм затрачує неоднакові зусилля, тобто платить різну «ціну». Саме цю «ціну» пристосовування визначаємо за математичними характеристиками, причому їх варіативність значно переверщує варіативність показників рівня функціонування (частота пульсу, артеріальний тиск, ударний хвилинний об'єм). У зв'язку з цим і діапазон норм значно ширший, а межі патологічних змін відрізняються високою індивідуальністю. Досвід показує, що нормативи математико-статистичних характеристик серцевого ритму слід розробляти стосовно кожної мікропо-

пуляції людей залежно від віку, статі, фізичної тренуваності, професії, а також у зв'язку з порою року, часом доби, географічним розташуванням і т.п. Кібернетичний аналіз серцевого ритму є одним з важливих методів донозологічної діагностики, який дозволяє оцінити ступінь напруги регуляторних механізмів. Так, у стані напруги пульс частішає, зменшується дисперсія кардіоінтервалів, гістограма набуває характерний вигляд з малим Δx і великим AMo . Ці зміни відповідають високому рівню активності симптоадренолової системи, підвищеної синхронізації різних ланок управління. Стан перенапруження може бути виявлений за наявності одночасно ознак посилення активності симпатичної і парасимпатичної систем, за активацією одночасно і автономних і центральних ланок управління. При цьому спостерігається розширення гістограми, збільшення дисперсії кардіоінтервалів з одночасним уповільненням ритму серця, або одночасно є збільшення повільних і дихальних коливань. Р.М. Баевський, Ю.Н. Волков, И.Г. Нидеккер підкреслюють, що метод варіаційних пульсограм відноситься до числа прийомів статистичного аналізу даних з елементами підходу вірогідності. Обчислення ряду розподілу випадкової величини (інтервал R—R) дозволяє виявити закон розподілу досліджуваного показника і отримати його найважливіші кількісні характеристики.

Статистична оцінка серцевого ритму за характером розподілу інтервалів R—R електрокардіограм вперше використовувалася Флейшаном і Бекманом у 1932 році. Вивчали наступні статистичні показники ритму: M — середня арифметична інтервалу R—R, Δx — розкид значень (різниця між мінімальним і максимальним значенням серцевого циклу), AMo — амплітуда моди — найбільша кількість однакових по тривалості інтервалів R—R, Mo — мода, інтервал R—R, що найбільш часто зустрічається. Р.М. Баевський, Ю.Н. Волков, И.Г. Нидеккер; И.К. Заслонова встановили, що тип варіаційних пульсограм залежить від стану вегетативної нервової системи. Автори указують на *три головні типи варіаційних пульсограм: нормотонічні* (мономірні, з модою в районі 0,7—0,9 с і коливанням Δx від 0,15 до 0,5 с), *симпатикотонічні* (мономірні, з модою в районі 0,5—0,7 с і коливанням менше 0,1 с), *ваготонічні* (мономірні або полімерні з модою в районі 1,0—1,2 с і коливанням 0,5 с). Р.М. Баевський, О.П. Козаренко указують, що отримані варіаційні пульсограми аналізують з погляду положення на осі абсцис, ширини і форми. За положенням розрізняють пульсограми середнього типу і пульсограми, зміщені вліво і управо. Нормальні пульсограми

мають ширину 0,2—0,5 с (різниця між мінімальною і максимальною тривалістю серцевого циклу). Форма варіаційних пульсограм може бути різноманітною: з однією або декількома вершинами, загострені або плоскі. Автори підкреслюють, що в разі посилення тону симпатичної системи (стан «стрес») спостерігаються пікоподібні одновершинні пульсограми. И. А. Аршавский указує, що гістографічний розподіл тривалості інтервалів R—R дозволяє бачити переважне превалювання малих величин кардіоінтервала в більш ранні вікові періоди і збільшення їх тривалості в більш пізні періоди. Поєднання високої ЧСС, малих величин M_0 в ранньому постнатальному віці (зсув їх вліво) з малим варіаційним розмахом (Δx), тобто різницею між значеннями максимального і мінімального за тривалістю кардіоінтервала, і з малими величинами $\pm m \pm s$ свідчить про те, що в ранні періоди, у стані умовного спокою превалює симпатична регуляція діяльності серця. Зниження з віком ЧСС (за даними R—R), поєднане з підвищенням величин M_0 , $\Delta x \pm m \pm s$ (зсув їх управо), свідчить про те, що поступово збільшується в стані спокою вагусна регуляція діяльності серця, максимальне значення якої досягається у віці 18—30 років. З вказаними змінами, що характеризують поступовість переходу на вагусну регуляцію діяльності серця, корелює зниження амплітуди моди (АМо), тобто кількості кардіоінтервалів, відповідних моді у відсотках до загальної кількості інтервалів у аналізованому масиві. Відповідно з віком знижуються і такі показники, як M_0 (Δx і АМо) Δx , що також свідчить про збільшення ступеня вагусно-холінергічних впливів у стані спокою.

Кореляційні ритмограми вивчали И. И. Красовский й ін.; Р. И. Сидоренко й ін.; Т. Н. Шестакова, Н. Я. Петров; И. К. Заслонова; В. А. Пасичниченко, Т. Н. Шестакова, Р. К. Борисов; В. А. Пасичниченко, Т. Н. Шестакова. Побудова сумісного розподілу інтервалів R—R проводилася в прямокутній системі координат. При цьому на осі абсцис відкладалася тривалість першого інтервалу, а на осі ординат — подальшого. Після побудови першої точки на абсцис відкладалася тривалість подальшого, а на осі ординат — третього інтервалу. Таким чином, на осі абсцис завжди відкладалася попередні, а на осі ординат — подальші значення. Сукупність отриманих точок відображала взаємозв'язок між інтервалами R—R.

Т. Н. Шестакова, Н. Я. Петров підкреслюють, що аналіз серцевого ритму за допомогою кореляційних ритмограм наочно відображає динаміку ритму у міру зміни функціонального стану організму. Р. А. Новикова указує, що вегетативний показник ритму (ВІР) є від-

ношенням АМо до добутку M_0 на різницю між найбільшою і якнайменшою тривалістю серцевого циклу, характеризує тонус, напругу вегетативної нервової системи. Далі автор підкреслює, що збільшення ВІР понад 100 відсотків указує на напружену роботу серця.

З. К. Сарсания, Э. М. Синельникова, М. А. Проскурякова, Ю. П. Панов, Р. М. Баевський, Н. А. Панова, В. П. Горшкова відзначають, що зміна вегетативних функцій у міру наростання тренуваності виражається в пониженні тону і збудливості симпатичного відділу вегетативної нервової системи і посиленні парасимпатичних впливів на серцево-судинну систему. Р. М. Баевський підкреслює, що тренуване до фізичних навантажень серце характеризується не тільки більш низькою частотою скорочень, але і більш високим тонусом парасимпатичної іннервації (Δx) і менш вираженою централізацією управління. Так, В. А. Пасичниченко, Т. Н. Шестакова указують, що із зростанням спортивної майстерності наростають числові значення Δx , розширюється і зміщується управо площа кореляційних ритмограм, зменшується щільність точок зчеплення.

Синусова аритмія у підлітків і юнаків пов'язана не тільки з актом дихання, але є обумовленою і лабільністю нервової регуляції серця. А. В. Мартынова, А. А. Рахсиева, Ю. А. Исхаков, И. И. Бахрах, В. П. Пугач, Н. А. Фомин спостерігали у юнаків і підлітків синусову аритмію різного ступеня вираженості. Н. И. Швед, Д. М. Шерман указують, що в стані спокою у юних спортсменів, у порівнянні з неспортсменами, виявляються визначені закономірності в зміні показників варіаційної пульсометрії, що свідчить про переважання парасимпатичної нервової регуляції. Р. А. Калужная, В. В. Панавене, Н. М. Преснякова, Т. И. Сирота указують, що виражена лабільність серцево-судинної системи є причиною адекватності вивчення основних показників як критеріїв пристосовування організму до будь-яких видів діяльності і змінам стану організму у відповідь на різноманітні дії середовища. Зсуви пристосовувань як на розумове, так і на фізичне навантаження показників серцево-судинної системи визначаються, перш за все, достатньою напругою симпатичних функцій, що особливо яскраво виявляється у аналізі динаміки ритму серцевих скорочень у відповідь на розумову роботу. При цьому ступінь зміни частоти серцевих скорочень у більшій мірі залежить від його початкового рівня, чим він вище — тим менш виражене його почастішання в процесі виконання розумової роботи.

Єдиної точки зору на оцінку аритмії у віці 8—10 років немає. Так, И. А. Иванюра, А. М. Сухаревская оцінюють наявність вираже-

ної ($\Delta x = 0,35$ с) і різко вираженої ($\Delta x = 0,45$ с) аритмії у 7—8 літніх спортсменів після тренування як ознаку перевтоми. Р. С. Новоселова оцінює синусову аритмію у дітей і підлітків як фізіологічне явище. Р. М. Баевский, О. П. Козаренко аритмію з коливанням $\Delta x = 0,2—0,5$ с оцінюють як нормотонічну реакцію. На думку З. В. Беляева, виникнення імпульсної вагусної регуляції забезпечує перетворення діяльності серцево-судинної системи не на антогоністичний, а на новий, досконаліший тип активності, який дозволяє організму здійснювати пристосування до форм взаємодії, що все більш ускладнюються, з навколишнім середовищем.

Проведені дослідження свідчать, що у юних гімнастів показники ритму серцевих скорочень значною мірою змінюються після тренувальних навантажень на снарядах (О. Н. Худoley). Це дає можливість зробити висновок про те, що варіаційна пульсометрія і кореляційна ритмографія є простими, але достатньо інформативними методами лікарського контролю за функціональним станом організму юних гімнастів.

Л. И. Фогельсон і И. А. Черногоров запропонували для оцінки стану серцево-судинної системи користуватися систолічним показником (СП %), що представляє відношення тривалості електричної систоли, зміряної по відріжку QT, до тривалості серцевого циклу у відсотках. Дослідники відзначили, що показник систоли є одним з параметрів, що характеризують функціональний стан міокарду. Залежно від частоти серцевих скорочень і статі, показник систоли коливається в широких межах — від 26 до 59%. Р. С. Новоселова відзначає, що СП% в нормі у дітей 8—10 років знаходиться в межах 37—63%. Для отримання кількісної оцінки Н. Р. Горбушин, В. М. Боголюбов пропонують оцінювати стан міокарду по нелінійній шкалі на інтервалі від 0 до 1 залежно від значень показника систоли (рис. 7.1). Авторами на підставі математичної обробки електрокардіограм у зіставленні з клінічними даними були встановлені наступні зони функціонального стану міокарду: 0,24—0,53 — фізіологічна варіація (Ф), тобто зона норми; 0,1—0,24 і 0,53—0,92 — зони відносної компенсації (К); 0,00—0,1 і 0,92—1,00 — зони декомпенсації. На межі кожної зони є відповідно область переходу з однієї зони в іншу з інтервалом $F = 0,05$. Спеціально проведені дослідження дозволили визначити, що динаміка СП% у юних гімнастів тісно пов'язана із зміною величини тренувального навантаження. Так, після великих навантажень відбувається підвищення показника систоли до зони відносної компенсації, після малих — показник систоли коливається в межах 41—46%.

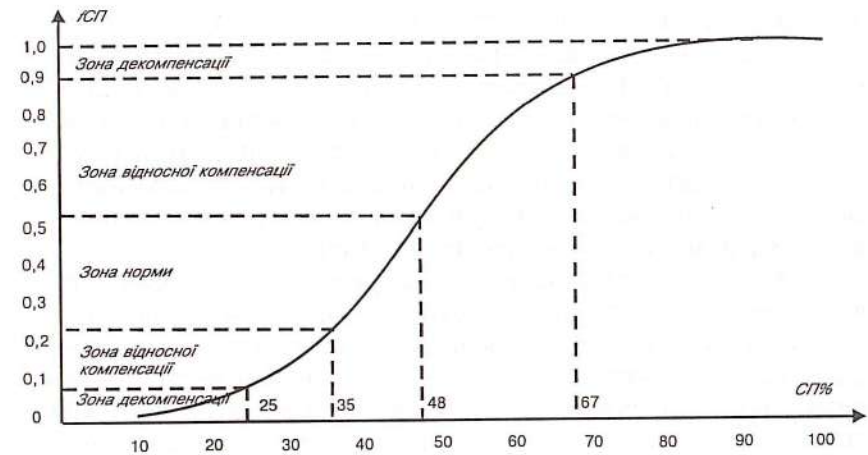


Рис. 7.1. Нелінійна шкала на інтервалі від 0 до 1 для оцінки стану міокарда в залежності від значень систолічного показника (по Н. Г. Горбушину, В. М. Боголюбову, 1970).

Таким чином, показник систоли інформативний для оцінки впливу тренувальних навантажень на стан серцево-судинної системи юних гімнастів.

Одним з показників, зручних для оцінки тренувальних навантажень є ортостатична проба. Як і варіаційна пульсографія вона дає можливість оцінити рівень нервово-вегетативної регуляції серцево-судинної системи. У науково-методичній літературі існує опис ряду ортостатичних проб. Так, М. Казакова, Б. Немски указують, що ортокліностатична проба — може бути активною або напівпасивною залежно від того, чи знаходиться досліджуваний тільки в положенні стоячи або лежачи, або вимірювання положення тіла проводиться за допомогою столу, що обертається. Після 15-хвилинного лежання досліджуваний встає по можливості плавно без зайвих рухів. У вертикальному положенні залишається упродовж 1 хв., після чого знову лягає. Частота серцевої діяльності фіксується пальпаторно. У нормі серцева діяльність частішає до 8—10 уд/хв під час вставання і сповільнюється на стільки ж ударів в разі зміни вертикального положення на горизонтальне. Почастішання або уповільнення більш ніж на 15 уд/хв в дитячому віці розцінюється як показник підвищеної симпатичної або вагусної реактивності серця. Для проведення поточного обстеження В. С. Чебураєв пропонує ортопробу Ю. М. Стойди, В. А. Пономарева. Методика прове-

дення проби наступна: гімнаст 2—3 хв. лежить у горизонтальному положенні, у нього вимірюються пульс і артеріальний тиск. Потім гімнаст встає на відстань однієї ступні від стіни (ноги повинні бути випрямлені) і спиною спирається на неї (під крижі підкладається вал діаметром 12 см) і розслабляється. Кут нахилу його тіла до підлоги складає біля 75°. Через 3 хв. знову реєструються частота пульсу і артеріальний тиск. Потім результати вимірювання, отримані в горизонтальному і ортоположеннях, зіставляються.

В.А. Друзь рекомендує для визначення зон станів серцево-судинної системи користуватися таблицею індексової проби Н.Е. Тесленко. Принцип її полягає в наступному: по вертикалі дається шкала можливої частоти пульсу, по горизонталі — можлива різниця між частотою пульсу в положенні сидячи і стоячи. Н.Е. Тесленко описує проведення проби по одному пульсу в наступному порядку: 1) обстежуваний сідає, через 2 хвилини перевіряється стійкість пульсу, пульс підраховується упродовж 15 секунд, чотири рази підряд по 15 секунд з інтервалами 10—15 секунд; 2) після четвертого рахунку обстежуваний встає, стоїть 2 хв., після чого знову підраховується пульс 4 рази по 15 секунд; 3) чотири рахунки пульсу «сидячи-стоячи» підсумовують; 4) з числа ударів пульсу «стоячи» віднімають число ударів «сидячи» і одержують різницю; 5) знаходять пульс «сидячи» у вертикальному стовпці таблиці; знаходять різницю в горизонтальному ряді. Від знайдених чисел проводять горизонтальну і вертикальну риси, на місці їх перетину знаходять індекс, що характеризує тонус вегетативної нервової системи.

Н.Е. Тесленко пропонує наступну градацію оцінок: індекс від 1 до 4,5 свідчить про погане пристосовування серцево-судинної системи, від 5 до 8 — про середнє і вище 8 — про хороше пристосовування до м'язового навантаження. Проба може застосовуватися до різних вікових груп. У дітей, як правило, приріст на зміну положення буде менше ніж у дорослих. Це пояснюється превалюючим підвищенням тонузу симпатичної нервової системи у дітей. Далі Н.Е. Тесленко указує, що запропонований метод індексних оцінок може бути застосований до дітей шкільного віку. Звичайна оцінка у школярів 4,5—8. Найнижчу оцінку 4,5—6 одержують учні 1—5 класів, учні 6—10 класів мають різну оцінку — все залежить від ступеня їх тренуваності.

Для юних гімнастів для отримання термінової інформації про стан серцево-судинної системи може бути рекомендована проба пульс «лежачи-сидячи» (див. табл. 7.1). Ортостатичні проби

перш за все характеризують тонус вегетативної нервової системи. Проведений аналіз індексової оцінки і показників ритму серцевих скорочень по ЕКГ (fMo, Mo, Δx, ВІР, R—R, СІП%) показує, що між індексовою оцінкою проби і названими показниками є кореляційна залежність (–0,703; 0,981; 0,742; –0,706; 0,948; –0,803; P<0,05). Тобто індексова оцінка проби пульс «лежачи-сидячи» дає можливість об'єктивно оцінити стан серцево-судинної системи. Залежність індексової оцінки від об'єму виконання вправ за тренування (відставлений тренувальний ефект) описується рівнянням:

$$Y = 1,913 + 0,008 X_1 + 0,0375 X_2$$

де, Y — індексова оцінка через 24 години після застосування тренувальних навантажень, X₁ — об'єм в елементах, X₂ — час відпочинку.

Індексова оцінка серцево-судинної системи залежить і від динаміки тренувальних навантажень у занятті. Рівняння регресії, представлені в таблиці 7.2, характеризують залежність індексової оцінки від виконання вправ на різних снарядах. Це дає можливість управляти тренувальним процесом і залежно від поточного стану вносити корективи в навчально-тренувальний процес.

Таким чином, проба пульс «лежачи-сидячи» об'єктивна, інформативна, має високий ступінь прогнозування стану залежно від виконання об'єму тренувальної роботи.

Методика проведення проби:

1. Після 2 хв. у положенні лежачи заміряти пульс за 15 сек.
2. Сісти, через 1 хв. заміряти пульс за 15 сек.
3. Зробити перерахунок пульсу в хвилину, відняти різницю.
4. Знайти індекс по таблиці 7.1.

Для визначення індексу у вертикальному стовпці знайти пульс лежачи, в горизонтальному — різницю. Від знайдених чисел проводять горизонтальну і вертикальну риси, на місці їх перетину знаходять індекс, що характеризує тонус вегетативної нервової системи. Індекс від 3 до 4,5 свідчить про погане пристосовування серцево-судинної системи, від 5 до 6,5 — про середнє, і вище 6,5 — про хороше пристосовування серцево-судинної системи юних гімнастів.

Таблиця 7.1 складена за методикою описаною Н.Е. Тесленко. Початковими даними для побудови оціночної таблиці послужили середні дані і сигми пульсу лежачи і різниці. Величина початкових даних кожної ознаки коливається в межах 0,5 сигми. Зменшення початкових даних, нижче за середні, оцінюється вище.

Таблиця 7.1
Індексова й якісна оцінка серцево-судинної системи юних гімнастів 7—13 років під час проведення проби пульс «лежачи-сидячи»

Пульс у положенні лежачи	Різниця пульсу														
	У положенні сидячи, менше ніж у положенні лежачи							У положенні сидячи більше, ніж у положенні лежачи							
	30—34	25—29	20—24	15—19	10—14	5—9	1—4	0	1—4	5—9	10—14	15—19	20—24	25—29	30—34
58—61	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5
62—65	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6
66—69	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5
70—73	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5
74—77	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5
78—81	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4
82—85	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5
86—89	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3
90—93	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5
94—97	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2
98—101	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2,0	1,5
102—105	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	4	3,5	3	2,5	2,0	1,5	1
106—109	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5
110—113	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5	0
114—117	-0,5	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5	0	-0,5
118—121	-1	-0,5	0	0,5	1	1,5	2	2,5	2	1,5	1	0,5	0	-0,5	-1

Якісна оцінка: вище 8,5 — дуже висока; 7—8,5 — висока; 6,5—7 — вище середньої; 5—6,5 — середня; 4,5—5 — нижче за середню; 3,5—4,5 — низька; нижче 3,5 — дуже низька

Таблиця 7.2

Залежність індексної оцінки серцево-судинної системи від виконання вправ (X₁ — обсяг в елементах, X₂ — інтервал відпочинку між підходами в секундах)

№ з/п	Тренувальний ефект	Снаряд, вид	Рівняння регресії для натуральних перемінних	F-критерій
1.	ВТЕ ¹	Тренувальне заняття	$Y = 1,913 + 0,008X_1 + 0,0375X_2$	$F_p < F_{кр}$
2.	ТТЕ ²	Кінь	$Y = 3,55 + 0,023X_2$	$F_p < F_{кр}$
3.	ТТЕ	Кільця	$Y = -2,125 + 0,075X_1 + 0,188X_2 - 0,002X_1X_2$	$F_p < F_{кр}$
4.	ТТЕ	Бруси	$Y = -8,65 + 0,165X_1 + 0,266X_2 - 0,0033X_1X_2$	$F_p < F_{кр}$

¹ відставлений тренувальний ефект;

² терміновий тренувальний ефект.

7.2. НЕРОВО-М'ЯЗОВА СИСТЕМА

На думку Е. Н. Федорова латентний період рухової реакції є інтегральним показником функціонального стану центральної нервової системи. Характер зсувів функціональних показників кори залежить від стану випробовуваних, величини навантаження і частоти заняття. В. Б. Замаренов підкреслює, що час прихованого періоду реакції розглядається як тонкий і чутливий показник нервової системи, який може змінюватися від порівняно невеликих змін у фізіологічному стані організму. М. П. Иванова указує, якщо кора — вищий рівень регуляції рухів, то природно, що її функціональний стан залежить у більшій мірі від об'єму й інтенсивності виконуваних довільних рухів. Г. В. Волков, Б. А. Квашин указують, що у спортсменів, підготовлених до даного виду навантажень, фіксувались наступні закономірні зміни показників загальної нейродинаміки: укорочення латентного періоду простої зорово-моторної реакції з «вибором», поліпшення диференціровок і підвищення швидкості переробки інформації. Зниження вищевикладених показників, відзначені у нетренованих спортсменів, можна пояснити більш раннім настанням стомлення в результаті м'язової напруги. Ця спрямованість у зміні нейродинаміки, ймовірно, є першою ознакою стомлення. С. Я. Черепинский також указує, що стомлення подовжує

час рухової реакції, збільшує коливання досліджуваних показників, що характеризує порушення врівноваженості нервових процесів. Подібний стан погіршує тонкі диференціровочні дії, утруднює формування рухових навичок, погіршує техніку виконуваних вправ і може призвести до спортивних травм. Для організму підлітка, на думку М. П. Ивановой, якнайбільше підходить таке навантаження, під впливом якого поліпшується диференціровка і зменшується латентний період рухової реакції, і якнайменше придатне таке, під час якого відбуваються протилежні зміни в корковій нейродинаміці.

У ряді видів спорту, результат в яких визначається координаційними можливостями рухового апарату, дослідження пропріоцептивної чутливості може розглядатися як один з найадекватніших методів оцінки працездатності. На думку Э. Г. Булич [46] показники точності диференціювання зусиль і розподіл їх в часі і просторових переміщеннях дають надійну основу для оперативного контролю за динамікою функціонального стану організму в процесі розвитку тренуваності.

За даними Н. И. Славика, показник кистьової динамометрії може бути об'єктивною характеристикою функціонального стану спортсмена, зниження якого указує на стомлення і вимагає зменшення тренувальної роботи.

Для визначення інформативних показників функціонального стану нервово-м'язової системи юних гімнастів після різних навантажень реєструвалися: латентний час рухової реакції (ЛЧРР), результати рухових тестів, які характеризують здібність до управління рухами і вияву максимальних зусиль юних гімнастів. На інформативність перевірялися тести, які отримали широке розповсюдження в практиці фізичного виховання (див. табл. 7.3). У юних гімнастів 7—11 років під впливом тренувальних навантажень спостерігаються значні зміни показників нейродинаміки, управління рухами. Так, під впливом великих навантажень помилка в управлінні рухами збільшується на 50 %, латентний час рухової реакції — на 15—20 % (О.Н. Худолей, 1984). У таблиці 7.3 представлені надійні, інформативні тести для оцінки впливу тренувальних навантажень на зміну функціонального стану нервово-м'язової системи у юних гімнастів 7—13 років. У таблиці 7.4 наведені дані, що характеризують інформативність рухових тестів у гімнастів 8—10 років. Так, показники сили, управління рухами, ЛЧРР характеризуються прогностичною інформативністю для оцінки впливу тренувальних навантажень на функціональний стан нервово-м'язової системи юних гімнастів.

Таблиця 7.3
Тести для оцінки функціонального стану нервово-м'язової системи юних гімнастів 7—13 років

№ з/п	Назва тесту	Методика тестування	Одиниці вимірювання	Ким є обгрунтовані, з якою метою використовувалися в практиці фізичного виховання
1	2	3	4	5
1	Стрибок в довжину з місця на відстань вказаного орієнтира (1 м)	3 в. п. — ноги на ширині стопи. Махом руками назад і вперед відштовхнутися двома ногами і стрибнути на 1 м.	Помилка в см.	С. А. Дешле, для оцінки фізичної підготовленості школярів молодших класів.
2	Відтворення довжини стрибка із закритими очима	1-е завдання — стрибок в довжину з місця. 2-е завдання — відтворення стрибка в довжину з місця із закритими очима.	Помилка в см.	С. А. Дешле, для оцінки фізичної підготовленості школярів молодших класів.
3	Просторова точність руху в ліктьовому суглобі. Оцінюється рух в 25°.	Оцінка просторової точності руху здійснюється за допомогою горизонтального кінематографа Жуковського. Випробовуваному пропонується виконати пробну спробу, після чого — п'ять контрольних. Фіксується помилка без урахування знака.	Помилка в град.	Для оцінки тренувальних навантажень у юних гімнастів 8—12 років (О.Н. Худолей).
4	3 упора присівши упор лежачи 3 повторення за 3 і 5 сек.	1-е завдання — виконати три повторення за 3 сек. 2-е завдання — виконати три повторення за 5 сек.	Помилка в сек.	А. М. Шлемин, для оцінки спеціально-рухової підготовки юних гімнастів 10—12 років.

1	2	3	4	5
5	П'ять стрибків по розміткам (0,5 м) у зручному темпі, за 3 і 5 сек	I-е завдання — виконати п'ять стрибків у зручному темпі; II-е завдання — виконати п'ять стрибків за 3 сек; III-е завдання — виконати п'ять стрибків за 5 сек.	Помилка в сек.	А. М. Шлемин, для оцінки спеціально-рухової підготовки юних гімнастів 10—12 років.
6	Кистьова динамометрія 50% від максимальної	I-е завдання — виконати максимальне зусилля; II-е завдання — виконати зусилля на 50 % від максимального.	Помилка в %	А. М. Шлемин, Р. П. Попов, для оцінки спеціально-рухової підготовки юних гімнастів 9—14 років.
7	Стрибок з місця в довжину на 50% від максимального	I-е завдання — виконати стрибок у довжину з максимальним зусиллям; II-е завдання — виконати стрибок на 50 % від максимального.	Помилка в %	А. М. Шлемин, для оцінки спеціально-рухової підготовленості юних гімнастів 10—12 років.
8	Максимальна сила кисті	Під час вимірювання обстежуваний знаходиться в положенні стоячи. Вимірюється сила правої кисті.	кг	А. М. Шлемин для оцінки СФП гімнастів 10—12 років.
9	Максимальна сила розгиначів передпліччя	Під час вимірювання обстежуваний знаходиться в положенні стоячи. Його тіло фіксується за допомогою ременів до стійки, що дозволяє виміряти силу окремої групи м'язів. Обов'язковою умовою у вимірі сили окремих груп є збереження кута в 90 градус, між досліджуваними сегментами кінцівок.	кг	Э. Г. Мартиросов, для оцінки абсолютної сили.

Таблиця 7.4

Кореляційна залежність об'єму виконаних вправ, загального часу роботи на снарядах і показників сили, управління рухами, сенсомоторики і СП % у юних гімнастів 8—10 років

Зміст	Сила кисті	Тест № 6	Тест № 3	СП %	ЛЧРР
1. Акробатика:					
Об'єм в елементах	-0,402	0,636	0,344	0,682	0,806
Загальний час	0,890	-0,922	-0,920	-0,919	-0,762
2. Кільця:					
Об'єм в елементах	-0,693	-0,339	0,891	-0,085	0,814
Загальний час	-0,574	0,346	0,501	-0,506	0,966
3. Бруси:					
Об'єм в елементах	-0,400	0,192	0,223	0,918	0,866
Загальний час	-0,787	0,711	0,772	0,897	0,859
4. Перекладина:					
Об'єм в елементах	-0,088	0,782	0,521	0,623	0,909
Загальний час	-0,842	0,387	0,236	-0,235	0,200

Таким чином ЛЧРР, показники управління рухами і сили м'язів є інформативними показниками функціонального стану нервово-м'язової системи юних гімнастів 7—13 років.

Питання для обговорення

Дайте відповідь на питання:

1. Назвіть інформативні показники функціонального стану серцево-судинної системи юних гімнастів.
2. Дайте характеристику методу варіаційної пульсографії.
3. Ортостатичні проби в оцінці функціонального стану серцево-судинної системи юних гімнастів.
4. Які показники характеризують функціональний стан серцево-судинної системи юних гімнастів?
5. Які педагогічні тести використовуються для оцінки функціонального стану нервово-м'язової системи юних гімнастів 7—13 років?

6. Підберіть тести для оцінки здібності юних гімнастів до управління рухами.

Література

1. *Аршавский И.А.* Особенности деятельности сердца по электромеханическим и частотным показателям у человека в разные возрастные периоды // *Возрастные функциональные особенности сердца при физических нагрузках.* — Ставрополь, 1979. — С. 26—36.
2. *Баевский Р.М.* Некоторые подходы к анализу ритма и силы сердечных сокращений с точки зрения кибернетики // *Функциональные особенности сердца при физических нагрузках в возрастном аспекте.* — Ставрополь, 1975. — С. 27—50.
3. *Баевский Р.М.* Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. — М.: Медицина, 1979. — 298 с.
4. *Баевский Р.М.* Синусовая аритмия с точки зрения кибернетики // *Математические методы анализа сердечного ритма.* — М.: Наука, 1968. — С. 9—23.
5. *Баевский Р.М., Волков Ю.П., Нидеккер И.Г.* Статистический, корреляционный и спектральный анализ пульса в физиологии и клинике // *Математические методы анализа сердечного ритма.* — М.: Наука, 1968. — С. 51—61.
6. *Баевский Р.М., Козаренко О.П.* Изменение функции сердечного автоматизма при пробе длительного стояния и вопросы прогнозирования реакции космонавтов в полете // *Математические методы анализа сердечного ритма.* — М.: Наука, 1968. — С. 62.
7. *Баевский Р.М., Куколевская Е.В., Тишлер В.А.* Некоторые результаты применения математических методов оценки функций сердечного автоматизма для изучения суточной периодики в условиях изоляции и гемодинамики // *Математические методы анализа сердечного ритма.* — М.: Наука, 1968. — С. 92—98.
8. *Бахрах И.И.* Влияние некоторых факторов на электрокардиограмму подростков мужского пола // *Медицина, подросток и спорт.* — Смоленск, 1975. — С. 71—78.
9. *Булич Э.Г.* Исследование проприоцептивной чувствительности в диагностике функционального состояния спортсменов // *Комплексная оценка эффективности спортивной тренировки.* — Киев, 1978. — С. 152—154.
10. *Волков Т.Е., Квашин Б.А.* Латентный период двигательной реакции как показатель тренированности спортсменов // *Проблемы физического воспитания и физиологии спорта.* — Челябинск, 1972. — Вып. 5. — С. 158—161.
11. *Воловик А.Б.* Болезни сердца у детей. — М.-Л.: Медгиз, 1952. — 256 с.
12. *Гельман И.Г., Браун С.Б.* К функционально-эволюционной характеристике сердечно-сосудистой системы у человека: Сообщение 1,

- Электрокардиографическая характеристика старческого и детского сердца // *Материалы клиники по возрастной патофизиологии.* — М., 1937. — С. 43—60.
13. *Горбушин Н.Г., Боголюбов В.М.* Оценка функционального состояния миокарда по спектральным характеристикам систолического показателя при нарушении ритма сердца // *Ритм сердца в норме и патологии.* — Вильнюс, 1970. — С. 283—286.
 14. *Горшков В.П.* Изменение ритма сердечных сокращений в зависимости от функционального состояния организма // *Актуальные вопросы возрастной физиологии.* — Челябинск, 1976. — С. 57—59.
 15. *Деише С.А.* Методика педагогического контроля за уровнем физической подготовленности учащихся I—III классов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М., 1982. — 23 с.
 16. *Друзь В.А.* Спортивная тренировка и организм. — Киев, Здоров'я, 1980. — 125 с.
 17. *Заморонов В.Б.* Изменение некоторых показателей функционального состояния центральной нервной системы под влиянием мышечной деятельности различной направленности: Дисс. ... канд. пед. наук. — Киев, 1973.
 18. *Заслонова И.К.* Вариационная пульсометрия у юношей в процессе выполнения физических нагрузок // *Вопросы по теории и практике физической культуры и спорта.* — Минск: Вышэйшая школа, 1976. — Вып. 6. — С. 110—115.
 19. *Заслонова И.К.* Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы у спортсменов методами попарного распределения интервалов R—R ЭКГ и вариационных пульсограмм // *Теория и практика физ. культуры.* — 1977. — № 7. — С. 31—34.
 20. *Заслонова И.К.* Частота сердечных сокращений и артериальное давление в определении резервных возможностей сердечно-сосудистой системы у спортсменов // *Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Тезисы докладов IV республиканской конференции.* — Минск, 1976. — С. 167—168.
 21. *Иванова М.П.* Изменение корковой нейродинамики у школьников в связи с различной физической нагрузкой // *Проблемы юношеского спорта.* — М.: Физкультура и спорт, 1958. — С. 230—241.
 22. *Иванова М.П.* Электро-физиологическое исследование произвольных движений у человека. — М.: Наука, 1978. — 166 с.
 23. *Иванюра И.А., Сухаревская А.М.* Функциональные изменения сердечно-сосудистой системы детей при физических тренировках // *Адаптация детей и подростков к учебной и физическим нагрузкам: Тезисы докладов Всесоюзного совещания школы-семинара (27—28 декабря 1979 г.).* — М., 1979. — С. 116—117.
 24. *Казакова М., Немски Б.* Функциональная диагностика в детском возрасте / под ред. С. Коларова и В. Гатева. — София: ДИ «Медицина и физкультура», 1975. — 444 с.
 25. *Калюжная Р.А., Панавене В.В., Преснякова Н.М., Сирота Т.Н.* Адаптационные сдвиги основных функций сердечно-сосудис-

- той системы на дозированную физическую и умственную нагрузку. // Возрастные функциональные особенности сердца при физических нагрузках. — Ставрополь, 1979. — С. 14—25.
26. Красовский И.И., Чрепкин Л.В., Зубков А.А., Немирко А.Л., Фетисова Э.М. Алгоритм для автоматического обнаружения экстрасистол на фоне синусового ритма и синусовой аритмии // Кардиология. — 1972. — № 9. — С. 107—112.
 27. Мазо Р.Е. Электрокардиограмма здоровых детей (монография). — Минск, 1961. — 199 с.
 28. Мартынова А.В. Исследование функциональной способности кровообращения и дыхания у детей и юношей, занимающихся спортивной гимнастикой: Автореф. дис. ... канд. мед. наук. — М., 1962. — 22 с.
 29. Мартынова А.В. Исследование функциональных способностей сердечнососудистой и дыхательной систем у детей, занимающихся гимнастикой // Проблемы юношеского спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1962. — С. 255—270.
 30. Маслов М.С. Учебник детских болезней. — Л.: Медгиз, 1953. — 512 с.
 31. Новикова Р.А. Диагностическое значение вегетативного показателя сердечного ритма при холодовой пробе // Здравоохранение Белоруссии. — 1971. — № 9. — С. 26—29.
 32. Пасичниченко В.А., Шестакова Т.Н., Борисов Т.К. Динамика функционального состояния студентов в процессе обучения плаванию // Теория и практика физ. культуры. — 1979. — № 3. — С. 40.
 33. Пасичниченко В.А., Шестакова Т.Н. Корреляционная ритмограмма в оценке функционального состояния пловцов // Теория и практика физ. культуры. — 1980. — № 5. — С. 9—11.
 34. Пасичниченко В.А., Шестакова Т.Н. О возможности прогнозирования спортивного результата у пловцов по состоянию механизмов регуляции системы кровоснабжения // Теория и практика физ. культуры. — 1980. — № 10. — С. 25.
 35. Попов Г.П. Обоснование критериев перспективности юных гимнастов на этапе специализированной подготовки: Дис. ... канд. пед. наук. — М.: 1980. — 232 с.
 36. Рахсиева А.А., Исхаков Ю.А. Электрокардиографические показатели школьников // Физиология спорта и физической культуры»: Научные труды / Ташкентский госуниверситет им. В.И. Ленина. — Ташкент, 1970. — Вып. 368. — С. 59—61.
 37. Сарсания С.К. Физиологические аритмии сердца: Автореф. дис. ... канд. мед. наук. — М., 1966. — 24 с.
 38. Сидоренко Г.И., Афанасьев Т.К., Никитин Я.Г. Анализ сердечного ритма и его нарушений с помощью попарного распределения R—R интервалов ЭКГ // Здравоохранение Белоруссии. — 1974. — № 10. — С. 7—11.
 39. Синельникова Э.М. Изменение некоторых двигательных и вегетативных функций под влиянием мышечной деятельности: Автореф. дис. ... канд. мед. наук. — Л., 1967. — 24 с.
 40. Славик Н.И. Управление тренировочным процессом гимнастов // Физическое воспитание детей и молодежи: Респ. межвед. сб. — Киев: Здоров'я, 1981. — Вып. 8. — С. 56—58.

41. Тесленко Н.Е. Простая проба для определения тонуса вегетативной нервной системы у физкультурников: Метод пособие. — Харьков, 1957. — 17 с.
42. Тесленко Н.Е. Материалы о применении статических и динамических проб оценки функциональной достаточности сердечно-сосудистой системы у физкультурников: Автореф. дис. ... д-ра мед. наук. — Харьков, 1960. — 28 с.
43. Федоров Е.Н. Влияние тренировочных занятий на состояние корковой нейродинамики у юных гимнастов (11—15 лет) // Материалы научной конференции по возрастной морфологии и биохимии. — М., 1963. — С. 493—494.
44. Федоров Е.Н. Возрастные особенности нейродинамики у школьников систематически занимающихся спортивной гимнастикой // Адаптация спортсменов к работе при разном кислородном режиме: Сб. трудов институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1969. — С. 174—181.
45. Федоров Е.Н. Изменение функционального состояния центральной нервной системы юных гимнастов в процессе адаптации к мышечной деятельности // Адаптация к физическим нагрузкам и методы ее изучения: Сб. трудов секторов физиологии и спортивной медицины ЛНИИФК. — Л., 1971. — С. 47—53.
46. Федоров Е.Н. Характеристика общей нейродинамики юных гимнастов // Материалы IV научной конференции по физическому воспитанию детей и подростков. — М., 1968. — С. 151—153.
47. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 255 с.
48. Фогельсон Л.И., Черногоров И.А. Величина желудочкового комплекса электрокардиограммы, как показатель функционального состояния миокарда // Медико-биологический журнал. — 1927. — № 6. — С. 15—23.
49. Худолей О.Н. Вариационная пульсометрия и попарное распределение интервалов R—R электрокардиограммы у юных гимнастов при тренировке // Физ. воспитание детей и молодежи. — Киев: Здоров'я, 1981. — Вып. 8. — С. 17—19.
50. Худолей О.Н. Влияние занятий гимнастикой на изменение ритма сердечных сокращений у детей 8—11 лет (промежуточный отчет). — Харьков: ХГПИ, 1983. — 59 с. (Инв. № 02830083469).
51. Худолей О.Н. Влияние показателей управления движениями и сенсомоторики на обучение упражнениям гимнастов 8—10 лет // Физическое воспитание детей и молодежи. — Киев: Здоров'я, 1984. — С. 32—33.
52. Худолей О.Н. Влияние различных режимов тренировочных занятий на изменение ритма сердечных сокращений у юных гимнастов в возрастном аспекте // Тезисы докладов XVII Всесоюзной научной конференции «Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности» (Ленинград, 17—19 IX. 1984). — М.: 1984. — С. 240—241.
53. Худолей О.Н. Изменение ритма сердечных сокращений у 8—11-летних детей под влиянием занятий физическими упражнениями // Теория и практика физ. культуры. — 1984. — № 9. — С. 29.

54. Худолей О.Н. Изменение ритма сердечных сокращений у юных гимнастов в подготовительном периоде тренировочного процесса // Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков: Тезисы II Всесоюзной конференции «Физиология развития человека» — М.: АПН СССР, 1981. — С. 239—240.
55. Худолей О.Н. Исследование изменений ритма сердечных сокращений у юных гимнастов 9—10 лет под воздействием физических нагрузок // Тезисы докладов Всесоюзной научно-практической конференции, посвященной Международному году ребенка «Медицинские аспекты и пути оптимизации физического воспитания детей» — Харьков, 1979. — С. 190—191.
56. Худолей О.Н. Эффективность обучения гимнастическим упражнениям детей 8—10 лет при различных режимах тренировочных занятий: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М.: НИИ ФДиП АПН СССР, 1983. — 23 с.
57. Худолей О.Н., Шлемин А.М. Исследование эффективности обучения гимнастическим упражнениям юных гимнастов 8—10 лет на фоне больших и средних нагрузок // Теория и практика физ.культуры. — 1981. — № 2. — С. 33—35.
58. Чебураев В.С. Физическая подготовка // Спортивная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры /под ред. Ю.К. Гавердовского и В.М. Смоленского. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — Гл. 21. — С. 238—248.
59. Черепинский С.Я. Изменение скрытого периода двигательной реакции у высококвалифицированных юных гимнастов под влиянием тренировочных нагрузок // Материалы IV научной конференции по физиологическому воспитанию детей и подростков. — М.: 1968. — С. 380—382.
60. Швед Н.И. Оценка функционального состояния юных спортсменов методом вариационной пульсометрии // Медицинские аспекты и пути оптимизации физического воспитания детей: Тезисы докладов Всесоюзной научно-практической конференции, посвященной международному году ребенка. — Харьков, 1979. — С. 193.
61. Шерман Д.М., Швед Н.И. Изменение показателей вариационной пульсометрии у юных спортсменов // Теория и практика физ.культуры. — 1979. — № 12. — С. 34—36.
62. Шестакова Т.Н., Петров Н.Я. Анализ сердечного ритма с помощью попарного распределения интервалов R—R ЭКГ // Вопросы по теории и практике физической культуры и спорта. — Минск: Вышэйшая школа, 1976. — С. 103—106.
63. Шлемин А.М. Физическая подготовка // Юный гимнаст. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — С. 91—101, 233—241.

ВІКОВІ ЗМІНИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ І РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ГІМНАСТІВ

8.1. СЕРЦЕВО-СУДИННА СИСТЕМА

У розділі 7.1. було визначено, що варіаційна пульсометрія і кореляційна ритмографія є простими, але достатньо інформативними методами лікарського контролю за функціональним станом організму юних гімнастів. Н. А. Пановой, Т. Г. Олешкевичем в дослідженнях на школярах, що не займаються спортом, встановлено, що з віком відбувається зниження централізації управління серцевим ритмом у хлопчиків і встановлення оптимального поєднання автономності і централізації управління як основи максимальної адаптивної цілісної системи. Ю. П. Панов, Р. М. Баевский, Н. А. Панова відзначають, що зміна вегетативних функцій в міру наростання тренуваності виражається в пониженні тону і збудливості симпатичного відділу вегетативної нервової системи і посиленні парасимпатичних впливів на серцево-судинну систему. Р. М. Баевский підкреслює, що тренуване до фізичних навантажень серце характеризується не тільки більш низькою частотою скорочень, але і більш високим тонусом парасимпатичної інервації (Δx) і меншою централізацією управління. Таким чином, на зниження централізації управління серцевим ритмом впливає вік і фізичне навантаження.

Аналіз результатів дослідження показав, що статистичні показники ритму серцевих скорочень і систолічний показник (СП %) як у гімнастів 8 років, так і у їх однолітків, що не займаються спортом, знаходяться на одному рівні, відмінності статистично недостовірні ($P > 0,05$). У юних гімнастів 9 років у порівнянні з однолітками-неспортерами відмічається зниження fM_0 %, СП %, збільшення тривалості M_0 , Δx , $R-R$ ($P < 0,01$), 10-річні гімнасти також відрізняються від однолітків більш низькими показниками M_0 %, СП % і збільшенням тривалості M_0 , $R-R$ і Δx ($P < 0,01$). У віці 11—13 років у юних гімнастів, на відміну від однолітків, спостерігається більш низький систолічний показник ($P < 0,05$, табл. 8.1).

Наведені результати дослідження свідчать, що юні гімнасти відрізняються від однолітків сприятливими змінами статистичних показників ритму серцевих скорочень і систолічного показника. Для

Таблиця 8.1
Результати вікової динаміки статистичних показників ритму серцевих скорочень у хлопчиків 8—13 років

Зміст	fMo%	Mo	$\Delta x R-R$	R-R	СП %
	$\bar{X} \pm s$	$\bar{X} \pm s$	$\bar{X} \pm s$	$\bar{X} \pm s$	$\bar{X} \pm s$
Гімнасти 8 років	32,055 ± 2,419	0,675 ± 0,022	0,285 ± 0,027	0,695 ± 0,02	52,833 ± 1,091
Школярі 8 років	29,028 ± 2,734	0,646 ± 0,021	0,293 ± 6,016	0,688 ± 0,02	50,836 ± 1,189
Різнця	3,027; P<0,05	0,029; P>0,05	-0,008; P>0,05	0,007; P>0,05	1,997; P>0,05
Гімнасти 9 років	31 ± 2,4	0,734 ± 0,021	0,297 ± 0,033	0,722 ± 0,016	49 ± 1,022
Школярі 9 років	39,444 ± 2,754	0,598 ± 0,021	0,173 ± 0,016	0,599 ± 6,019	55,993 ± 1,269
Різнця	-8,444; P<0,01	0,136; P<0,01	0,124; P<0,01	0,123; P<0,01	-6,993; P<0,01
Гімнасти 10 років	29,2 ± 1,79	0,793 ± 0,051	0,345 ± 0,024	0,776 ± 0,017	46,958 ± 0,963
Школярі 10 років	35,772 ± 3,55	0,64 ± 0,03	0,222 ± 0,027	0,643 ± 0,028	52,49 ± 1,6
Різнця	-6,572; P<0,01	0,153; P<0,01	0,123; P<0,01	0,133; P<0,01	-5,532; P<0,01
Гімнасти 11 років	26,321 ± 1,525	0,756 ± 6,033	0,376 ± 0,065	0,779 ± 0,047	44,079 ± 1,654
Школярі 11 років	26,76 ± 2,118	0,717 ± 6,041	0,312 ± 6,045	0,728 ± 0,034	49,906 ± 2,086
Різнця	-0,439; P>0,05	0,039; P>0,05	0,064; P>0,05	0,051; P>0,05	-5,827; P<0,01
Гімнасти 12 років	36,176 ± 2,174	0,785 ± 0,022	0,22 ± 0,021	0,786 ± 6,019	45 ± 1,053
Школярі 12 років	30,529 ± 2,75	0,705 ± 0,034	0,341 ± 0,035	0,734 ± 0,032	48,153 ± 1,335
Різнця	5,647; P>0,05	0,08; P>0,05	-0,121; P>0,05	0,052; P>0,05	-3,153; P<0,05
Гімнасти 13 років	33 ± 2,9	0,76 ± 0,08	0,255 ± 0,018	0,768 ± 0,015	46,77 ± 0,773
Школярі 13 років	33,666 ± 3,587	0,696 ± 0,031	0,317 ± 0,046	0,715 ± 6,035	49,626 ± 1,813
Різнця	-0,666; P>0,05	0,064; P>0,05	-0,062; P>0,05	0,053; P>0,05	-2,856; P<0,05

юних гімнастів характерні в порівнянні зі школярами, що не займаються спортом, більш низькі показники fMo %, СП % і збільшення тривалості Mo, R—R і Δx. На відміну від даних Т. Г. Олешкевича спостерігалися як у спортсменів 8—11 років, так і у школярів, що не займаються спортом, більш низькі показники fMo % і менш виражені коливання інтервалів R—R (Δx). У школярів-неспортсменів у віці 9—10 років акцентується посилення впливів симпатoadреналових механізмів, що виражається в збільшенні fMo % і зменшенні Δx. Це узгоджується з даними Н. А. Пановой про те, що в 10 років рівень функціонування низький і досягається великою напругою регуляторних механізмів з максимальною участю центрального контура регулювання ритму серця. У гімнастів 9—10 років спостерігаються зниження fMo % і збільшення коливання ряду інтервалів R—R, при цьому збільшується тривалість Mo і інтервалу R—R. Це характерно для серця тренованого до фізичних навантажень і свідчить про зниження централізації в управлінні ритмом серцевих скорочень.

Таким чином, у школярів, які не займаються спортом, у віці 9—10 років відмічається посилення впливів симпатoadреналових механізмів, що виражається в збільшенні fMo % і зменшенні Δx. У процесі занять гімнастикою відмічається зниження процентної кількості Mo у вибірці (fMo %), збільшення коливання інтервалів R—R (Δx), збільшення тривалості Mo і R—R. Це є віддзеркаленням нових взаємостосунків між регуляторними системами в управлінні ритмом серцевих скорочень і свідчить про посилення вагусної регуляції, яка дозволяє організму більш ефективно здійснювати пристосування до форм взаємодії з навколишнім середовищем. Отже, щоденні тренування зі спортивної гімнастики у віковому діапазоні 8—13 років сприятливо впливають на зміну ритму серцевих скорочень.

На основі багаторічних досліджень тих самих гімнастів, які досягли результату майстра спорту України, був визначений діапазон зміни показників ритму серцевих скорочень, що відповідають вимогам, які будуть пред'явлені до організму заняттями спортивною гімнастикою. Результати аналізу наведені в табл. 8.2.

8.2. НЕРВОВО-М'ЯЗОВА СИСТЕМА

У дітей з 5 до 12 років інтенсивно розвивається й удосконалюється функція кори великих півкуль. Діти 7—9 років уступають 10—12-літнім в утворенні рефлекторних зв'язків і гальмівних реакцій, а також

Таблиця 8.2

Діапазон зміни показників ритму серцевих скорочень у юних гімнастів 7—13 років

Показники ритму серцевих скорочень	Вік, роки						
	7	8	9	10	11	12	13
fMo%	31—14	27—12	26—14	25—13	23—16	31—18	28—13
Mo	0,664—0,760	0,720—0,850	0,780—0,900	0,800—0,950	0,800—0,970	0,830—0,970	0,800—0,920
Δx	0,200—0,300	0,340—0,460	0,340—0,460	0,390—0,500	0,420—0,500	0,250—0,360	0,300—0,415
R—R	0,690—0,800	0,750—0,880	0,770—0,900	0,800—0,950	0,830—0,980	0,830—0,980	0,800—0,888
СП %	52—44	50—43	46—39	44—37	41—37	43—37	45—41

у міцності сформованих умовних рефлексів. У цьому віці порівняно швидко виникають умовно-рефлекторні зв'язки на природні цілісні дії і чим конкретніше дія (рухова задача), тим доступніше вправа і тим успішніше вона виконується.

Провідна роль у розвитку рухової функції дітей належить центральній нервовій системі (ЦНС). Одним з показників, що характеризують функціональний стан ЦНС, є латентний час рухової реакції (ЛЧРР), що вказує на потенційні можливості юних гімнастів і має тісні кореляційні зв'язки із загальною кількістю вивчених вправ, вправ групи «В» і «С». Під впливом занять гімнастикою найбільша швидкість скорочення тривалості ЛЧРР спостерігається у 8—10 років. У 13 років ЛЧРР досягає рівня дорослих гімнастів.

До важливих показників, що характеризують функціональний стан нервово-м'язової системи, відносяться координаційні здібності, здібності диференціювати просторові, часові характеристики руху.

Координаційні здібності. Координація рухової діяльності формується як під час індивідуального розвитку, так і в процесі формування різноманітних рухових навичок. Установлено, що у віці від 7 до 13 років відбувається поліпшення координаційних здібностей.

Надалі вікові зміни цієї здібності менш помітні. Ступінь фізичного розвитку не впливає на координацію рухової діяльності юних гімнастів.

Уміння керувати рухами. Точність просторової оцінки рухів з віком збільшується і досягає найвищого рівня до 12—13 років. Так, наприклад, точність стрибків у дітей збільшується в два-три рази до 12 років. Виявлено, що точність просторових характеристик рухів залежить від кваліфікації спортсмена.

Оцінка різних за тривалістю інтервалів часу з віком поліпшується. Найбільша швидкість цього процесу спостерігається до 9—11 років, у 12—13 років показники диференціювання часових характеристик руху досягають високого рівня.

Дослідженнями встановлено, що точність диференціювання різних за величиною зусиль функціонально різними групами м'язів удосконалюється найбільш активно до 13—14 років. М'язові зусилля 75 % від максимального оцінюються краще чим 50 %, найменш точно оцінюються зусилля 25 % від максимального і менше. Ця особливість характерна для усіх вікових груп.

Функціональний стан нервово-м'язової системи також характеризує прудкість, сила і гнучкість.

Прудкість. Існує три основних вимірники бистроти: 1) час рухової реакції; 2) час окремого руху; 3) число рухів в одиницю часу (частота рухів). Усі три компоненти здібності «бистроти» неухильно підвищуються з віком. Але цей процес не постійний і особливо інтенсивно проходить у віці від 9—10 до 13—14 років. У виконанні гімнастичних вправ має місце комплексний прояв прудкості.

Сила. Можна виділити три види сили, що забезпечують ефективність підготовки: 1) максимальна (абсолютна); 2) відносна; 3) швидкісна. З віком м'язова сила у всіх проявах розвивається нерівномірно. Досить високого рівня сили здібності досягають до 12—13 років. Найбільший приріст у збільшенні сили розгиначів передпліччя спостерігається в 7—10 років.

Гнучкість. Розрізняють активну і пасивну гнучкість. У своєму природному розвитку гнучкість досягає найбільшої величини в хлопчиків до 14—15 років. Найбільший приріст приходить на молодший шкільний вік (7—11 років). Під впливом занять гімнастикою гнучкість добре розвивається в 9—10-літньому віці. Такий розвиток гнучкості пояснюється великою еластичністю сухожиль і м'язів у дітей цього віку.

У віковому аспекті підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи варто акцентувати увагу на поліпшення наступних показників:

Таблиця 8.3

Показники функціонального стану нервово-м'язової системи	Вік, роки						
	7	8	9	10	11	12	13
ЛЧРР	298—260	275—219	241—196	211—164	169—121	153—135	165—137
П'ять стрибків по міткам (0,5 м) за 3 с і 5 с (середня помилка в с)	0,67—0,40	0,90—0,60	0,50—0,20	0,50—0,30	0,30—0,15	0,35—0,10	0,30—0,10
Сила кисті на 50 % від максимальної (помилка у %)	14—8	14—7	25—12	23—8	15—8	6—3	9—5
Сила розгинача передпліччя, кг	5—6	6—7	9,5—11	10,5—11,5	12—13,5	12—14	14—19

- ЛЧРР — 8—10 років;
- координації — 7—13 років;
- керування рухами — 7—11 років;
- прудкості — 9—13 років;
- максимальної сили — 7—13 років;
- швидкісної сили — 7—10 років;
- гнучкості — 9—10 років.

Діапазонизмінипоказників функціонального стану нервово-м'язової системи, що відповідають вимогам, які пред'являються до організму заняттями гімнастикою, наведені в табл. 8.3.

8.3. РУХОВА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

У попередніх розділах розглянуті вікові зміни показників, що характеризують потенційні можливості юних гімнастів до оволодіння найрізноманітнішим арсеналом гімнастичних вправ. Багаторічні дослідження дозволили визначити необхідний рівень рухової підготовленості по роках навчання для юних гім-

Таблиця 8.4

Вікові зміни рухової підготовленості юних гімнастів

Вік юних гімнастів, років	Загальна кількість вправ	З них:	
		група «В»	група «С»
8	29—36		
9	51—54	3—5	
10	62—70	13—14	3—4
11	62—70	20—23	3—4
12	65—70	19—22	11—13
13	76—80	25—28	15—18

настів 7—13 років. У табл. 8.4 зазначені модельні характеристики рухової підготовленості юних гімнастів.

Найбільш бурхливе підвищення рухової підготовленості відзначається у гімнастів 9—11 років. Оволодіння базовими вправами — передумова для освоєння в 12—13-літньому віці складних рухів групи «С».

Немаловажним у підвищенні рухової підготовленості юних гімнастів є збереження однорідності групи. Структура групи, що забезпечує сприятливі умови для підвищення рухової підготовленості юних гімнастів, наведена в табл. 8.5.

Таблиця 8.5

Структура навчальних груп за рівнем рухової підготовленості

Вік, років	Мінімальна кількість гімнастів у групі	Кількість гімнастів з різним рівнем підготовленості	Кількість вивчених вправ		
			«А»+«В»+«С»	«В»	«С»
7—8	12	6	18—26		
		4	26—31		
		2	31—36		
8—9	10	4	48—50	1	
		4	51—53	2	
		2	54—56	5	
9—10	8	4	53—60	10—12	2
		2	61—66	13—15	3
		2	67—73	16	4

Продовження табл. 8.5

10—11	7	3	53—60	16—19	2
		2	61—66	20—21	3
		2	67—73	22—23	4
11—12	6	2	60—63	16—19	10—11
		2	64—66	20—21	12—13
		2	67—69	22—23	14—15
12—13	5	2	71—74	22—24	14—15
		2	75—77	25—27	16—17
		1	78—80	26—28	18—19

Питання для обговорення

Дайте відповідь на питання:

1. Які показники серцевої діяльності відображають вплив занять гімнастикою на серцево-судинну систему юних гімнастів 7—13 років?
2. Як впливають заняття спортивною гімнастикою на зміну ритму серцевих скорочень у юних гімнастів 7—13 років?
3. Які показники характеризують функціональний стан нерво-м'язової системи юних гімнастів?
4. У якому віковому діапазоні найкраще розвивається здібність до управління рухами?
5. Дайте характеристику модельним показникам рухової підготовленості юних гімнастів.
6. У якому віці найкраще розвиваються рухові здібності юних гімнастів?

Література

1. Худолей О.Н., Шлемин А.М. Методика підготовки юних гімнастів: Учебное пособие. — Харьков: КГПИ, ХГПИ, 1988. — 122 с.
2. Худолей О.М., Іващенко О.В., Удовіцький О.А. Оптимізація програми відбору юних гімнастів // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2004. — № 2. — С. 37—41.
3. Худолей О.М. Обґрунтування модельних характеристик функціональної і рухової підготовленості юних гімнастів 7—13 років // Теорія

- та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2005. — № 1. — С. 18—37.
4. Худолей О.Н. Проблема построения процесса подготовки юных гимнастов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. трудов / За ред. С.С. Ермакова. — Харьков, 2004. — № 6. — С. 72—80.
 5. Худолей О.Н. Система подготовки юных гимнастов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць / За ред. С.С. Ермакова. — Харків, 2004. — № 23. — С. 78—92.
 6. Худолей О.Н. Моделирование процесса подготовки юных гимнастов. — Харьков: ОВС, 2005. — 336 с.
 7. Шлемин А.М. Юный гимнаст. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 376 с.
 8. Шлемин А.М. Системный подход к обоснованию методики подготовки юных гимнастов // Теория и практика физического воспитания. — 1980. — № 10. — С. 47—49.
 9. Шлемин А.М., Петров П.К. Система подготовки юных гимнастов: Методическое пособие для студентов ГЦОЛИФКа. — М., 1977. — 97 с.

ЕТАПИ, МЕТА І ЗАДАЧІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТІВ

9.1. ОБҐРУНТУВАННЯ ЕТАПНОСТІ В ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ГІМНАСТІВ

У багаторічному тренуванні юних спортсменів прийнято поділяти процес підготовки на етапи. Існує п'ять варіантів такого розподілу:

- 1) попередня підготовка (8—10 років); етап початкової спортивної спеціалізації (10—11 років); етап заглибленого тренування (12—15 років); етап спортивного удосконалювання (з 16 років), (В.П. Филін, 1987);
- 2) етап добору і початкової підготовки (до 8—9 років); етап спеціалізованої підготовки з періодами початкової і заглибленої спеціалізованої підготовки (9—15 років), етап вищих досягнень (з 16 років і більше), (Е.Ю. Розин, 1983);
- 3) етап добору і попередньої підготовки (7—9 років); етап початкової підготовки (9—11 років); етап спеціалізованої підготовки (12—15 років); етап спортивного удосконалювання (з 16 років), (А.М. Шлемин, 1977);
- 4) етап добору і початкової підготовки (до 9 років); етап спеціалізованої підготовки (до 15 років); етап вищих досягнень (до 18 років і більше); етап завершення (В.М. Смолевский, 1979);
- 5) етап початкової підготовки; етап попередньої базової підготовки; етап спеціалізованої базової підготовки; етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей; етап збереження вищих досягнень (В.Н. Платонов, 1997).

В основі розподілу підготовки юних гімнастів на етапи лежать закономірності становлення рухової функції, а саме: дозрівання всіх ланок рухового аналізатора; вікові функціональні можливості кори великих півкуль; біологічна зрілість. Основними властивостями рухової функції є здібність до навчання і керування своїми рухами.

Ознакою переходу від одного етапу до іншого служить рівень володіння гімнастичними вправами різних груп трудності.

Результати дослідження показали, що навчання базовим формам елементарних рухів завершується до 9 років. У період з 9 до

9.1. Обґрунтування етапності в підготовці юних гімнастів

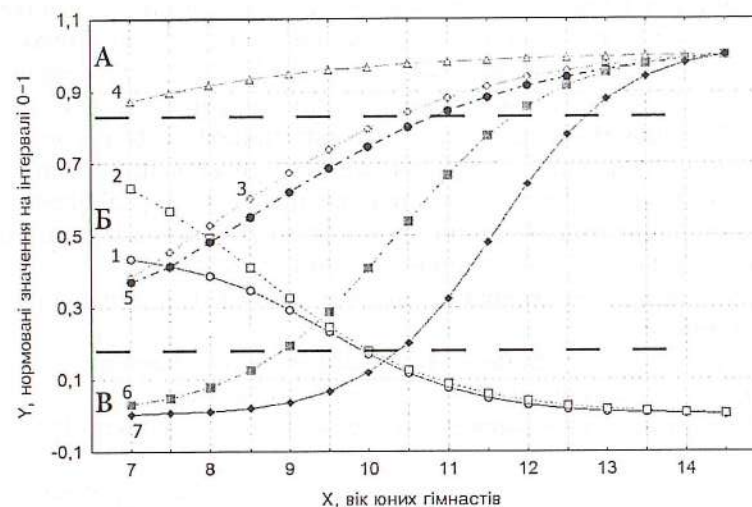


Рис. 9.1. Теоретичні значення логістичної функції нормовані на інтервалі 0—1. А — зона максимальних значень, Б — зона сприятливих змін, В — зона мінімальних змін (1 — диференціювання часових характеристик руху; 2 — час рухової реакції; 3 — сила розгинача передпліччя; 4 — тривалість кардіоінтервала R—R; 5 — загальна кількість вивчених вправ; 6 — кількість вивчених вправ групи «В»; 7 — кількість вивчених вправ групи «С»).

12 років бурхливо освоюються вправи групи «В», а з 11 до 13 років — елементи групи «С» (див. рис. 9.1).

Навчання вправам юних гімнастів 6—8 років залежить від рівня керування рухами і сили різних груп м'язів. У цьому віці відзначається поліпшення просторових, часових і силових характеристик, однак помилки, що допускаються, ще значні. Тобто в 6—8 років закладається основа для навчання рухам, здійснюється відбір юних гімнастів за результатами зміни помилок у керуванні рухами, швидкості навчання, ЧСС, ортостатичної проби.

У віці від 8 до 10 років відзначається залёжність навчання від показників керування рухами, сили різних груп м'язів і латентного часу рухової реакції. Досить високий рівень розвитку сили, зниження помилки в керуванні рухами і скорочення часу рухової реакції свідчать про високий функціональний стан центральної нервової системи, що дозволяє гімнастам 9—10 років приступити до освоєння складних гімнастичних вправ.

У віці від 10 до 13 років спостерігається залежність навчання вправам вищих груп від рівня керування рухами, сили різних груп м'язів, латентного часу рухової реакції, базової підготовки юних гімнастів. У 11—12 років помилка в керуванні рухами, тривалість рухової реакції мінімальні і мало чим відрізняються від аналогічних показників у дорослих. У 12—13 років сила розгиначів передпліччя також досягає високого рівня і свідчить про те, що в разі планомірної силової підготовки в даний період можуть бути освоєні складні силові переміщення і статичні положення (див. рис. 9.1).

Таким чином, підготовку юних гімнастів можна розділити на такі етапи:

- 1) етап відбору і попередньої підготовки (6—8 років);
- 2) етап початкової підготовки (від 8 до 10 років);
- 3) етап спеціалізованої підготовки (від 10 до 13 років).

9.2. ЕТАП ВІДБОРУ І ПОПЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ

Всебічний розвиток дітей здійснюється у нерозривному зв'язку між вихованням фізичним і розумовим.

У комплексі заходів, спрямованих на рішення цієї задачі, велика роль належить гімнастичним секціям у школі й у ДЮСШ. Гімнастичні секції в загальноосвітніх школах — первинні масові ланки в структурі навчальних організацій. Попередню підготовку діти повинні проходити в гімнастичних шкільних секціях чи у спеціально організованих підготовчих навчальних групах у ДЮСШ.

Вік дітей, відібраних для проходження попередньої підготовки, — 6—8 років.

Мета підготовки — виявити здібності дітей до занять гімнастикою.

Задачі:

1. Різнобічна фізична підготовка й оцінка рівня її розвитку.
2. Загальнорухова підготовка й оцінка здібності дітей керувати своїми рухами (координація рухів, стійкість вестибулярного апарату, здібність оцінювати основні компоненти рухів).
3. Перевірка здібності до формування гімнастичного стилю.
4. Навчання елементам техніки гімнастичних вправ на снарядах.
5. Стан здоров'я і статура (перевірка форм і пропорцій тіла).

Тренер ДЮСШ, відповідальний за відбір, відвідує уроки з фізичного виховання в школі і, спостерігаючи за дітьми, орієнтовно

визначає кого з них можна запросити для занять у навчальній групі. У відборі дітей рекомендується звернути увагу на таке:

- активність і інтерес до гімнастичних вправ;
- зовнішній вигляд: постава, статура (пропорції частин тіла, форма ніг, співвідношення довжини ніг і тулуба);
- здібність розуміти і виконувати вправи, що вивчаються на уроці;
- рухові здібності (координація, вміння керувати своїми рухами, сила, пружність, витривалість і гнучкість).

Після цього потрібно довідатися про стан здоров'я відібраних дітей їх успішність, бажання займатися гімнастикою в ДЮСШ, і дістати згоду їхніх батьків. Виконавши цю роботу, можна провести первинні іспити і більш детальний огляд.

Програма контрольних іспитів первинного відбору повинна включати:

1. Оцінку функціонального стану серцево-судинної і нервово-м'язової систем.
2. Оцінку фізичної підготовленості.
3. Оцінку показників фізичного розвитку.

I. *Оцінка функціонального стану серцево-судинної і нервово-м'язової систем* здійснюється тренером-викладачем разом з медперсоналом ДЮСШ. На основі багаторічних досліджень на тих самих гімнастах, що досягли рівня майстрів спорту України розроблена спеціальна оцінна таблиця функціонального стану хлопчиків, придатних для занять гімнастикою (таблиця 9.1). У таблиці також зазначена частка хлопчиків (із 100), у яких показники відповідають вимогам, які пред'являються до організму юних гімнастів.

II. *Нормативи (тести) фізичної підготовки повинні допомогти виявити:*

- ступінь розвитку основних рухових здібностей (сили, гнучкості, пружкості);
- ступінь розвитку основних груп м'язів, що беруть участь у виконанні гімнастичних вправ;
- потенційні можливості дітей (ступінь їхнього розвитку й вміння виконувати невідомі їм рухи) (див. табл. 9.2).

Тести, що визначають координаційні здібності:

1. *Поєднання рухів руками, тулубом і ногами.*

В. п. — основна стійка.

1. Крок правою, ліву руку убік.
2. Крок лівою, праву руку убік.

Таблиця 9.1

Оцінка функціонального стану серцево-судинної і нервово-м'язової систем дітей 7—8 років

№ з/п	Показники функціонального стану	7 років	Частка хлопчиків, у яких показники відповідають вимогам гімнастики	8 років	Частка хлопчиків у яких показники відповідають вимогам гімнастики
1	Мо (кількість значень R—R ЕКГ, що найбільш часто зустрічаються)	31—14	36 %	27—12	16 %
2	Тривалість інтервалу R—R	0,69—0,8	47 %	0,75—0,88	2 %
3	Латентний час рухової реакції, мс	298—260	6 %	275—219	6 %
4	Відтворення довжини стрибка без зорового контролю (помилка, см)	7—4	35 %	5—4	35 %
5	П'ять стрибків по мітках (0,5 м) за 3 і 5 с (середня помилка, с)	0,7—0,4	35 %	0,9-0,6	45 %
6	Кистьова динамометрія 50 % від максимальної (помилка, с)	14—8	3 %	14-7	6 %

3. Приставити праву, круг руками донизу.

4. Стрибок з кругом руками догори і вниз.

Те саме, але починати рух лівою ногою і правою рукою.

Викладач показує і виконує тест 1 раз з учнями по розділенню, після чого випробувані повинні самі його зробити під рахунок без попередньої підготовки.

- 10 б — запам'ятовування і безпомилкове виконання тесту;
- 9,5 б — допущена 1 помилка (немає узгодження в рухах рук і ніг, забуто один з рухів);
- 9 б — допущено 2 помилки;
- 8,5 б — допущено 3 помилки.

Таблиця 9.2

Тести, які визначають фізичну підготовленість хлопчиків 7—8 років

№ з/п	Тести	7 років	8 років	Бали
1	Біг 20 м, с	3,7	3,5	10
		3,9	3,7	9
		4.1	3,9	8
2	Стрибок у довжину з місця, см	160	170	10
		155	165	9
		140	160	8
3	Згинання і розгинання рук у висі, кількість разів	12	15	10
		10	13	9
		8	11	8
4	Згинання і розгинання рук в упорі, кількість разів	14	20	10
		12	18	9
		10	16	8
5	Піднімання ніг у висі, кількість разів	16	22	10
		14	20	9
		12	18	8
6	Кут в упорі, с	14	20	10
		12	18	9
		10	16	8
7	Згинання і розгинання рук в упорі (3 рази) на швидкість	3,6	2,6	10
		3,8	2,8	9
		4,0	3,0	8
8	Міст з положення лежачи	а) руки вертикально щодо підлоги, ноги випрямлені; -		10
		б) руки злегка нахилені;		9,5
		в) руки злегка нахилені, ноги злегка зігнуті;		9
		г) руки нахилені, ноги зігнуті.		8

Продовження табл. 9.2

№ з/п	Тести	7 років	8 років	Бали
9	Нахил вперед сидячи, ноги нарізно	а) торкання грудьми підлоги, ноги випрямлені;		10
		б) торкання головою підлоги;		9,5
		в) торкання головою ніг (ноги разом);		9
		г) торкання головою ніг пружним рухом		8,5
10	Піднімання прямої ноги вперед, убік, назад (правої і лівої), стоячи біля гімнастичної стінки з опорою об неї рукою в першій або третій позиції	90° і вище:		10
		а) самостійно;		9,5
		б) з допомогою		9
		80—85°:		8,5
а) самостійно;				
б) з допомогою				
11	Виворотність — розведення стоп назовні	Стоячи в першій позиції, зберігати правильну поставу:		10
		а) самостійно;		9,5
		б) з допомогою.		9
		Незначне відхилення стоп від прямої лінії:		8,5
а) самостійно;				
б) з допомогою.				

2. Переключення з одного руху на інший.

В.п. — основна стійка.

1. Стрибок ноги нарізно, руки в сторони.

2. Стрибок ноги разом, руки вниз. Повторити стрибки 4 рази, а потім швидко переключитися на наступну вправу:

В.п. — руки в сторони.

1. Стрибок ноги нарізно, руки вниз.

3. Стрибок ноги разом, руки в сторони.

Повторити 4 рази.

Після показу й одного пробного виконання перевірити виконання тесту на оцінку.

- 10 балів — безпомилкове переключення зі збереженням темпу стрибкових рухів;
- 9,5 б — безпомилкове переключення, але з порушенням темпу (зупинка між 1-ю і 2-ю вправою);
- 9 б — переключення з 1 помилкою;
- 8,5 б — переключення з 2 помилками.

У первинному відборі дітей в навчальні групи дуже важливо визначити не те, що вміють робити діти, а які їхні можливості в оводінні гімнастичними вправами.

Упродовж 8—10 занять варто провести перевірку і відібрати дітей для занять спортивною гімнастикою. У первинному відборі звертається увага на основні параметри фізичного розвитку, тип постави, тип статури.

III. Показники фізичного розвитку. Тип постави можна визначити візуально (рис. 9.2). Явно виражені дефекти постави (прогнута, сутула, похила, постава з плоскою спиною, бічні скривлення хребта) служать протипоказанням для прийому дітей у навчальні групи.

Протипоказаний прийом дітей, у яких пропорції тіла широкі, укорочені, а також непропорційно короткі ноги і довгий тулуб.

У первинному відборі дітей показники фізичного розвитку мають істотне значення. Варто віддати перевагу дітям, що мають се-

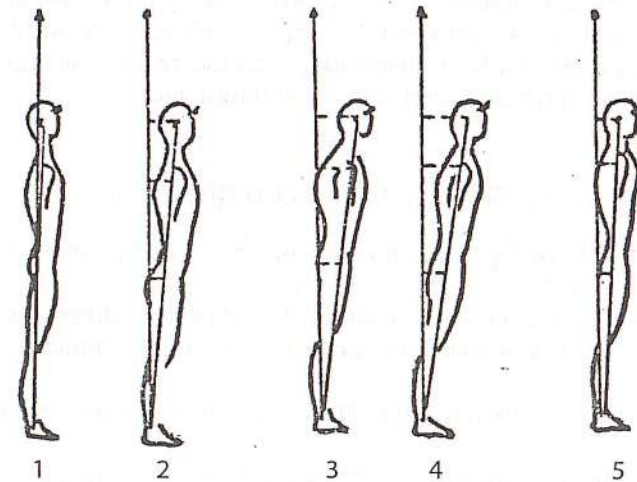


Рис. 9.2. Контурограма для визначення типу постави (1 — правильна; 2 — прогнута; 3 — сутула; 4 — похила; 5 — скривлена)

редні показники основних параметрів фізичного розвитку і вище середніх (табл. 9.3).

Порівняльний аналіз результатів контрольних вимірів за I і III програмами (табл. 9.1, 9.3) дозволяють відібрати хлопчиків для проходження попереднього етапу підготовки. I, II програми контрольних іспитів проводяться на початку, середині і наприкінці навчального року. Динаміка результатів тестування є підставою для зарахування хлопчиків у групи початкової підготовки.

Таблиця 9.3

Оцінка показників фізичного розвитку хлопчиків (А.М. Шлемин)

№ з/п	Показники фізичного розвитку	Середні значення
1	Довжина тіла	124 (116—133)
2	Вага	24,2 (19,1—31)
3	Довжина ніг	56 (52—66)
4	Ширина плечей	26 (21—29)
5	Ширина тазу	17 (16—20)
6	Окіл грудної клітки	59 (54—69)

Змістом навчально-тренувального процесу юних гімнастів є засоби загальної фізичної (ЗФП), спеціальної фізичної (СФП) і спеціально-рухової (СРП) підготовок, а також технічної підготовки. На СРП у заняттях виділяється спеціальний час.

9.3. ЕТАП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вік дітей, відібраних для проходження початкової підготовки — 8—10 років.

Мета підготовки — остаточний відбір і комплектування складу учнів, оволодіння основами техніки гімнастичних вправ.

Задачі:

1. Фізична підготовка й облік динаміки розвитку рухових здібностей.
2. Спеціально-рухова підготовка й облік її розвитку.
3. Навчання основам техніки і стилю гімнастичних вправ.

На другому етапі з числа тих, хто пройшов попередню підготовку відбирають здорових, фізично міцних дітей, що пройшли іспити

за програмою упродовж одного року навчання. Планомірна робота з юними гімнастами на цьому етапі багато в чому визначає успіх багаторічної підготовки. Особливе місце займає швидкісно-силова підготовка юних гімнастів. Навчання основам техніки здійснюється за допомогою різноманітних методів і методичних прийомів.

Змістом навчально-тренувального процесу юних гімнастів є засоби ЗФП, СФП, СРП і ТП (таблиці 10.1, 10.2, 10.3).

9.4. ЕТАП СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

Вік юних гімнастів — 10—13 років.

Мета підготовки — оволодіння досконалою технікою основних гімнастичних вправ, що складають школу гімнастики, і навчання складним елементам і сполученням.

Задачі:

1. Фізична підготовка (загальна і спеціальна).
2. Спеціально-рухова підготовка.
3. Технічна підготовка.
4. Морально-вольова підготовка.

На етапі спеціалізованої підготовки юні гімнасти повинні в досконалості опанувати технікою гімнастичних вправ. З цією метою в процесі занять з ними необхідно вирішити ряд окремих задач:

- а) навчання техніці гімнастичних вправ усіх структурних груп (переважно профілюючих рухів);
- б) розвиток рухових здібностей, необхідних для успішного освоєння техніки гімнастичних вправ;
- в) навчання умінню оцінювати рухи за часом, у просторі і за ступенем м'язових зусиль роздільно й у комплексі під час виконання складних рухових дій;
- г) функціональна підготовка, досягнення тренуваності, оптимальної для даного віку;
- д) виховання цілеспрямованості, наполегливості, сміливості, витримки і самовпевненості.

Для успішного рішення задач третього етапу підготовки юним гімнастам потрібно 3—4 роки напруженої і завзятої праці, зв'язаної із застосуванням значних тренувальних навантажень.

Заняття спортивною гімнастикою висувають специфічні вимоги до організму юних спортсменів. Дослідженнями доведена залежність між спортивними досягненнями і біологічною зрілістю організму, фізичною підготовленістю, рівнем функціональної доско-

нальності центральної нервової системи, рухового, вестибулярного і зорового аналізаторів.

Змістом навчально-тренувального процесу юних гімнастів є засоби ЗФП, СФП, СРП, СТП і ТП (табл. 10.1, 10.2, 10.3). Тільки раціональне співвідношення зазначених засобів у заняттях дає можливість юним гімнастам домогтися максимального результату. У цьому віці є всі передумови для оволодіння складними силовими переміщеннями і статичними положеннями.

Питання для обговорення

Дайте відповідь на питання:

1. Що лежить в основі розподілу процесу тренування юних гімнастів на етапи підготовки?
2. На які етапи ділиться підготовка юних гімнастів?
3. Дайте характеристику етапу відбору і попередньої підготовки юних гімнастів?
4. Дайте характеристику етапу початкової підготовки юних гімнастів.
5. Які завдання вирішуються на етапі спеціалізованої підготовки?

Література

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. — К.: Олимпийская литература, 2002. — 294 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
3. Худoley О.Н., Шлемин А.М. Методика подготовки юных гимнастов: Учебное пособие. — Харьков: КГПИ, ХГПИ, 1988. — 122 с.
4. Худoley О.Н. Моделирование процесса подготовки юных гимнастов. — Харьков: ОВС, 2005. — 336 с.
5. Шлемин А.М. Юный гимнаст. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 376 с.
6. Шлемин А.М. Системный подход к обоснованию методики подготовки юных гимнастов // Теория и практика физического воспитания. — 1980. — № 10. — С. 47—49.
7. Шлемин А.М., Петров П.К. Система подготовки юных гимнастов: Методическое пособие для студентов ГЦОЛИФКа. — М., 1977. — 97 с.

ЗАСОБИ І МЕТОДИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТІВ

10.1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Усебічна фізична підготовка — складова частина фізичного виховання. Розвивати основні рухові здібності у дітей і підлітків необхідно для їхнього гармонійного розвитку, поліпшення здоров'я, формування правильної постави. У процесі усебічної фізичної підготовки перебудовуються фізіологічні функції людини й особливо її рухова функція, що дуже важливо для фізичного виховання в цілому і для оволодіння спортивними руховими навичками зокрема.

Витривалість. Під витривалістю розуміється здатність протистояти стомленню в якій-небудь діяльності і виконувати роботу на заданому рівні ефективності. У зв'язку з цим витривалість завжди є спеціальною. Умовно витривалість юних гімнастів поділяється на два види: загальну і спеціальну.

Загальна витривалість — здатність протистояти стомленню під час виконання великого обсягу роботи, яка включає виконання окремих елементів на високому спортивно-технічному рівні. Очевидно, що кожен вид гімнастичного багатоборства пред'являє свої специфічні вимоги до розвитку загальної витривалості. Рівень загальної витривалості — один з головних компонентів, що впливає на ефективність підвищення спортивно-технічної майстерності юних гімнастів. Основні засоби підвищення загальної витривалості юних гімнастів — вправи різних структурних груп.

Спеціальна витривалість — здатність протистояти стомленню під час виконання великого обсягу роботи, яка складається з комбінацій на високому спортивно-технічному рівні. Рівень спеціальної витривалості впливає на удосконалювання виконавської майстерності в змагальних вправах, а також на ефективність змагальної діяльності.

Рівень витривалості оцінюється обсягом виконаних вправ (350—500 елементів), кількістю виконаних комбінацій (20—25) в одному тренувальному занятті на високому технічному рівні (8,5—9,4 бали).

З метою підвищення загальної і спеціальної витривалості використовується метод суворо регламентованої вправи з інтервальним

навантаженням. Робота з підвищення витривалості організується як у вправах на снарядах, так і в системі тренувальних занять.

У вправах на снарядах робота повинна проводитися не менше 30 хв; 30 % часу приділяється на виконання вправ з частотою серцевих скорочень (ЧСС) 130—160 уд/хв у період відпочинку (тобто кожен наступний підхід починається, коли ЧСС дорівнює 130 уд/хв і більше).

У одному занятті під час розвитку витривалості чергуються великі навантаження із середніми і малими. Оптимальним є чергування: середнє—велике—мале—велике навантаження.

У системі тренувальних занять для розвитку витривалості використовуються тренувальні навантаження з періодом відновлення більше 24 годин. На етапі відбору і попередньої підготовки застосовується 1 заняття; на початковому етапі підготовки — 2—3 заняття; на етапі спеціалізованої підготовки — 1—4 заняття. Після виконання навантажень у фазі неповного відновлення завжди йдуть навантаження з періодом відновлення менше 24 годин (рис. 10.1, 10.2).

Контроль за розвитком витривалості здійснюється за показниками серцево-судинної, нервово-м'язової систем.

Сила. Сила людини розглядається як його здатність протидіяти опору і переборювати його за рахунок м'язової напруги. Під час розвитку сили необхідно мати на увазі, що м'язи можуть виявляти силу в різних режимах роботи:

1. У *статичному* (ізометричному), де м'яз в разі збудження не змінює свою довжину. Термін «ізометричний» підкреслює відсутність змін у довжині м'яза в разі збудження, змінюється лише його напруга. Такі умови виникають, наприклад, у деяких статичних положеннях тіла, нерухомому утриманні вантажу, у спробах підняти непосильну вагу.

2. У *динамічному* (ауксотонічному) режимі. У цьому режимі розвиваються обидві форми механічної реакції м'яза — напруга й укорочення. В ауксотонічному режимі діяльності протікає робота м'язів як в разі зменшення довжини (переборююча робота), так і в разі подовження (уступаюча робота). У такому режимі виконуються всі динамічні вправи.

Виділяються наступні основні види сили, що впливають на успішність навчання юних гімнастів: *максимальна і швидкісна*. Під *максимальною силою* розуміються найвищі можливості, що юний гімнаст здатний виявити в разі максимальної довільної м'язової напруги. Звичайно максимальна сила вимірюється за методикою

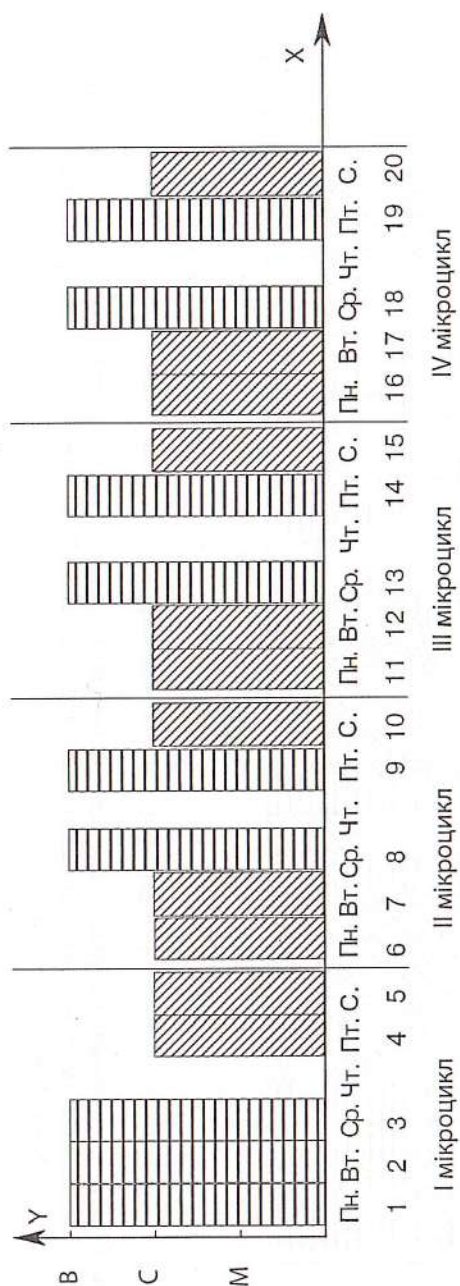


Рис 10.1. Організація тренувальних навантажень у мезоциклі на початковому етапі підготовки юних гімнастів (Y — величина навантаження: В — велике, С — середнє, М — мале; X — кількість тренувань)

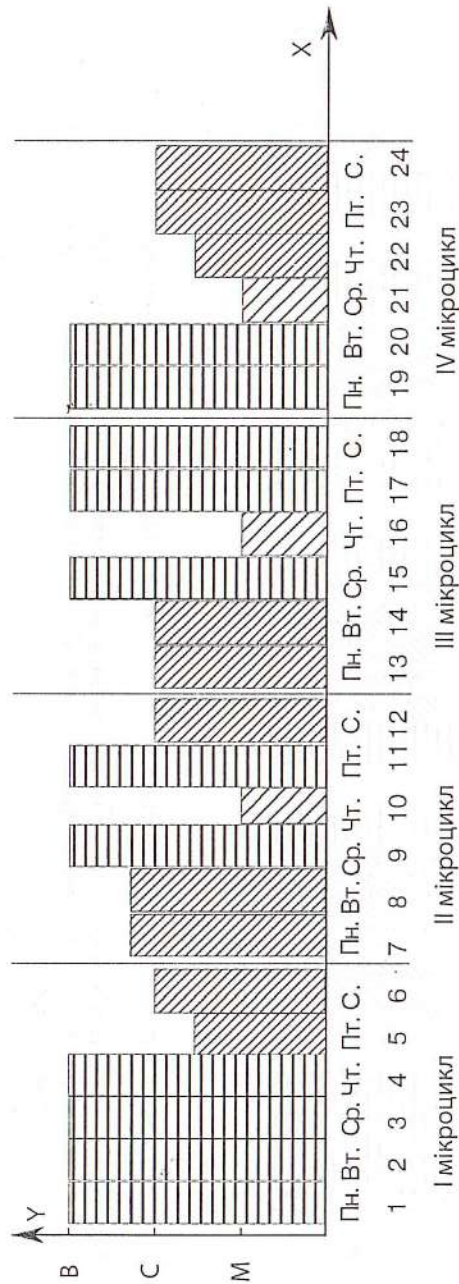


Рис 10.2. Організація тренувальних навантажень у мезоциклі на спеціалізованому етапі підготовки юних гімнастів (Y — величина навантаження: V — велике, C — середнє, M — мале; X — кількість тренувань)

Б.М. Рыбалко і характеризує статичну напругу у визначених суглобних кутах. Під *швидкісною силою* розуміється здатність юних гімнастів до прояву гранично можливих зусиль у найкоротший проміжок часу з оптимальною амплітудою рухів. Швидкісну силу юних гімнастів на етапах відбору і попередньої підготовки характеризує час виконання трьох згинань-розгинань рук в упорі, на етапі спеціалізованої підготовки — час виконання п'яти згинань-розгинань рук в упорі.

Силова підготовка юних гімнастів — спеціалізований процес, тому для розвитку сили використовуються засоби, адекватні режиму роботи рухового апарату в умовах спортивної діяльності. У табл. 10.1 наведені орієнтовні засоби спеціальної силової підготовки юних гімнастів 7—13 років.

Існують наступні методи розвитку сили:

1. *Метод повторних зусиль.* Вправи виконуються зі звичною швидкістю без обтяження, з обтяженням чи з подоланням опору партнера (гумового амортизатора) до явно вираженого стомлення тих м'язів, що виконують основну роботу. Повторювати вправи необхідно не більш 10—12 разів; виконання вправ до 20—25 разів і більш впливає на силову витривалість, а не на силу. Якщо можливе виконання вправи більш 10—12 разів, необхідно її ускладнити. Вправу потрібно виконувати до відмови, тому що тренувальний вплив мають останні повторення. Провідним механізмом, що дозволяє терміново змінювати ступінь м'язової напруги, є характер ефекторної імпульсації.

Градація напруги здійснюється двома шляхами: а) включенням різної кількості рухових одиниць (РО); б) зміною частоти імпульсів, що надходять в одну секунду (від 5—6 до 45—50 під час максимальної напруги).

Під час м'язової напруги в діапазоні приблизно від 20 до 80 % максимальної сили, основне значення має регуляція за рахунок включення різної кількості РО. У випадку граничної м'язової напруги можливий також третій шлях регуляції — синхронізація активності РО. Якщо вправи виконуються до відмови, спочатку в роботу вступає невелика кількість РО, але в міру стомлення напруга окремої РО падає, у роботу вступає більше РО, але лише в останніх спробах їхнє число зростає до максимуму.

Цей метод відрізняється порівняно великими енергозатратами, тому що виконується велика за обсягом робота. Але в той самий час він має ряд позитивних сторін: а) робота з невеликими обтяження-

Орієнтовні засоби силової підготовки юних гімнастів

Зміст	Методи розвитку сили				Вік							
	I Дина- мічних зусиль	II Макси- мальних зусиль	III Ізомет- ричних зусиль	IV Пов- торних зусиль	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Вправи для м'язів рук і плечового поясу:												
— згинання-розгинання рук у висі лежачи;	+			+								
— те саме, з тягарем;		+										
— згинання-розгинання рук в упорі лежачи на колінах;	+			+								
— те саме, з тягарем;		+										
— згинання-розгинання рук у висі;	+			+								
— те саме, з тягарем;		+										
— згинання-розгинання рук у висі з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів (5 с);				+								
— згинання-розгинання рук в упорі на брусах;	+			+								
— те саме, з тягарем;		+										

Продовження табл. 10.1

Зміст	Методи розвитку сили				Вік							
	I Дина- мічних зусиль	II Макси- мальних зусиль	III Ізомет- ричних зусиль	IV Пов- торних зусиль	7	8	9	10	11	12	13	14
— те саме, з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів (5 с);			+		+	+	+	+	+	+	+	+
— з упору на руках рівном упор;	+			+								
— згинання-розгинання рук в стійку на руках;	+	+		+								
— те саме, з тягарем;		+										
— те саме, з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів (5 с);				+								
— підйом силою на кільцях;		+		+								
— з положення лежачи стійка силою протгнутись зігнутими руками;		+		+								
— зі стійкі на руках опускання в упор зігнувшись з високо піднятим тазом і виправлення рук у стійку;		+		+								
— із вису стоячи поштовхом двох ніг перехід в упор;	+			+								
— із вису стоячи на кільцях руки в сторони, поштовхом двох ніг перехід в упор;	+			+								

Продовження табл. 10.1

Зміст	Методи розвитку сили				Вік							
	I Дина- мічних зусиль	II Макси- мальних зусиль	III Ізомет- ричних зусиль	IV Пов- торних зусиль	7	8	9	10	11	12	13	14
— з положення лежачи на спині руки вгору, приведення прямих рук до тулуба (вправа виконується з тягарем);	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+
— з положення лежачи на спині руки вниз, відведення прямих рук вгору (вправа виконується з тягарем);	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+
II. Вправи для м'язів черевного преса:												
— з положення лежачи підіймання прямих ніг вперед до 90°;	+			+	+	+						
— те саме, з тягарем;		+			+	+						
— підіймання прямих ніг у висі на гімнастичній стійці до 90°;	+			+	+	+						
— те саме, з тягарем;		+			+	+	+					
— у висі підіймання прямих ніг до торкання за головою;	+			+	+	+	+					
— те саме, з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів (5 с);			+								+	+
— з положення сидячи на лаві, ноги закрилені, руки за головою, нахил назад і випрямлення;	+			+	+	+	+					

Продовження табл. 10.1

Зміст	Методи розвитку сили				Вік							
	I Дина- мічних зусиль	II Макси- мальних зусиль	III Ізомет- ричних зусиль	IV Пов- торних зусиль	7	8	9	10	11	12	13	14
— те саме, з тягарем;		+				+	+	+	+	+	+	+
— те саме, з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів (5 с);			+		+	+	+	+	+	+	+	
— кут в упорі на брусах;			+		+	+	+	+	+			
— те саме, в упорі на килимі.			+		+	+	+	+	+			
III. Вправи для м'язів спини:												
— згинання і випрямлення тулуба з положення лежачи стегнами на коні, руки за головою;	+			+	+	+	+	+	+	+		
— те саме, з тягарем;		+				+	+	+	+	+	+	+
— те саме, з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів (5 с);				+		+	+	+	+	+	+	+
— згинання і розгинання в тазостегновому суглобі з положення лежачи на коні хватом за гімнастичну стійку;	+			+	+	+	+	+	+	+	+	
— те саме, з тягарем;		+			+	+	+	+	+	+	+	+
— те саме, з тягарем і двома зупинками з фіксацією суглобних кутів;			+		+	+	+	+	+	+	+	+

Продовження табл. 10.1

Зміст	Методи розвитку сили				Вік							
	I Дина- мічних зусиль	II Макси- мальних зусиль	III Ізомет- ричних зусиль	IV Пов- торних зусиль	7	8	9	10	11	12	13	14
— із упору стоячи зігнувшись спиною до гімнастичної стінки перехід у вис прогнувшись;	+			+		+						
— те саме, з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів (5 с);			+			+						
IV. Вправи для м'язів рук, плечового поясу, черевного преса, спини:												
— вис на зігнутих руках, вис з високо піднятим тазом;			+			+		+				
— підйом переворотом в упор;	+			+		+		+				
— вис на зігнутих руках, горизонтальний вис спереду;			+						+		+	+
— горизонтальний упор;			+						+		+	+
— горизонтальний вис заду;			+						+		+	+
— горизонтальний вис ззаду, дожати у вис прогнувшись з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів;			+						+		+	+
— горизонтальний упор, дожати стійку на руках з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів;			+						+		+	+

Продовження табл. 10.1

Зміст	Методи розвитку сили				Вік							
	I Дина- мічних зусиль	II Макси- мальних зусиль	III Ізомет- ричних зусиль	IV Пов- торних зусиль	7	8	9	10	11	12	13	14
— хрест на кільцях;			+							+	+	+
— хрест, дожимати з двома зупинками;			+							+	+	+
— спичак;				+		+	+	+	+	+	+	+
— спичак з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів (5 с);			+			+	+	+	+	+	+	+
V. Вправи для ніг:												
— піднімання на носках і опускання на всю стопу;	+			+		+	+	+	+	+	+	+
— те саме, з тягарем;		+				+	+	+	+	+	+	+
— присідання і швидке вставання на всій стопі і на носках;	+			+		+	+	+	+	+	+	+
— те саме, з тягарем;		+				+	+	+	+	+	+	+
— присідання на одній нозі з опорою об рейку гімнастичної стінки;	+			+		+	+	+	+	+	+	+
— те саме, з двома зупинками і фіксацією суглобних кутів (5 с);			+			+	+	+	+	+	+	+
— стрибок у глибину і максимальний стрибок вгору.	+	+				+	+	+	+	+	+	+

ми дозволяє уникнути натужування і зайвої скованості м'язів; б) під час виконання цих вправ легко здійснюється контроль за правильною рухів.

2. *Метод максимальних зусиль.* Під час розвитку сили даним методом застосовуються також обтяження, щоб вправу можна було виконати не більш 2—3 разів. На відміну від вправ, які виконуються до відмовлення, вправи з граничними м'язовими напруженнями характеризуються: а) одночасним включенням найбільшого числа РО; б) максимальною частотою ефекторних імпульсів; в) синхронним ритмом активності РО.

Перевага цього методу полягає в зменшенні часу тренування й обсягу виконуваної роботи.

3. *Метод динамічних зусиль.* У даному випадку максимальна силова напруга створюється за рахунок виконання вправи з максимальною швидкістю. Припиняти виконувати вправу необхідно з настанням уповільнення швидкості руху. У такому виконанні вправ підвищуються не тільки силові, але і швидкісні здібності (швидкісна сила).

4. *Метод ізометричних зусиль.* У вправах, розглянутих вище, максимальна напруга м'язів досягається лише в окремі моменти руху. У вправах, які виконуються в ізометричному режимі, можна зберігати напругу порівняно тривалий час. Для цього застосовуються статичні вправи, а також динамічні із зупинками й утриманням статичних положень упродовж 5—6 с. Наприклад, утримання гантелей 5—6 с у положенні руки в сторони, чи згинання-розгинання рук у висі з декількома зупинками у різних кутах розгинання й утриманням у кожному з них 5—6 с.

Ріст сили виявляється переважно лише у тому положенні тіла, у якому проводилася вправа. Отже, вибираючи положення тіла для ізометричних вправ, треба або давати на ту саму м'язову групу кілька вправ з різними кутами у суглобі, або знаходити положення, що відповідають найбільш важким моментам вправи, яку вивчають.

5. *Комбінований метод.* Цей метод розвитку сили є сполученням декількох, під час використання тільки одного методу показники сили збільшуються недостатньо чи їх ріст зовсім припиняється; методи максимальних й ізометричних зусиль не рекомендується застосовувати окремо в заняттях з дітьми, а в сполученні з іншими методами вони можуть з успіхом застосовуватися.

У комбінованому методі практично застосовуються всі перераховані вище методи розвитку сили для тих самих м'язів, які виконуються по *круговій системі*.

Першими виконуються вправи методом динамічних зусиль (максимально швидкі рухи з подоланням невеликої ваги, чи виконання силових вправ з максимальною швидкістю; *другими* — вправи з максимальними зусиллями, тобто вправи, виконання яких можливо не більш 2—3 разів; *третьми* — вправи методом ізометричних зусиль (це статичні вправи і динамічні вправи із зупинками й утриманням статичних положень у кожному з них 5—6 с; *четвертими* — вправи методом повторних зусиль (це вправи, які виконуються до відмови, але так, щоб можливість повторень була не більш 10—12 разів).

На кожному снаряді (місці занять) варто виконувати не менш 2—3 вправ з інтервалом відпочинку 20—60 с. Під час переходу до іншого снаряду (місця) по кожному, пауза-відпочинок 2—3 хв.

Організація силових підготовки юних гімнастів. У результаті дослідження встановлено: 1) однією з умов збільшення максимальної сили юних гімнастів є застосування силових навантажень у фазі неповного відновлення на короткому часовому відрізку (2—4 тренування); 2) ефективним для розвитку максимальної сили є комбінований метод; 3) швидкісно-силова робота повинна проводитися безпосередньо після підвищення максимальної сили.

Для юних гімнастів 7—10 років раціональною є така організація силових підготовки, коли в 1—3 заняттях застосовуються навантаження з періодом відновлення більше 24 годин; у 4—6 заняттях — з періодом відновлення 24 години; у 7—10 заняттях — швидкісно-силові навантаження.

Для гімнастів 11—13 років раціональною є така організація силових підготовки, коли в 1—4 заняттях застосовуються навантаження з періодом відновлення більше 24 годин, у 5—8 заняттях — з періодом відновлення 24 години, у 9—12 заняттях — швидкісно-силові навантаження (нормативи навантажень див. у главі 12.1).

Гнучкість. Під гнучкістю розуміється здатність людини до досягнення великої амплітуди у виконуваному русі. Основні засоби розвитку гнучкості — вправи зі збільшеною амплітудою руху. Вони поділяються на три групи: *активні, пасивні і змішані*. До активних вправ відносяться всі рухи, які виконуються за рахунок скорочення м'язів, що проходять через суглоб (агоністів). До пасивних — вправи на розтягування, які виконуються за рахунок зовнішніх сил (ваги, зусиль партнера, власної ваги) чи власних зусиль (самозахвати). Вправи змішаного типу передбачають рухи, у яких активні зусилля м'язів-агоністів потім змінюються пасивними (з допомогою партнера чи самозахвату) з обов'язковою зміною переборюючого режиму

на уступаючий. Активні вправи підрозділяються на силові і махові, вони можуть виконуватися як з обтяженням, так і без нього.

Найбільш ефективним для розвитку гнучкості є сполучення силових вправ (особливо з використанням обтяжень) із вправами на розтягування. Примусове (пасивне) розтягування м'язів-антогоністів повинне здійснюватися відразу за граничним скороченням агоністів. При цьому попередня максимальна напруга м'язів-агоністів сприяє розтягуванню м'язів-антогоністів. Така методика застосування змішаних вправ приводить до поліпшення як активної, так і пасивної гнучкості і зближує їхні показники.

Загальним правилом для використання вправ на гнучкість є необхідність добре розігрітися (до появи поту) перед виконанням рухів з великою амплітудою. Найменша поява болю є сигналом до припинення вправ на гнучкість.

10.2. СПЕЦІАЛЬНО-РУХОВА ПІДГОТОВКА

Під спеціально-руховою підготовкою розуміється навчання умінню координувати рухи різних частин тіла, керувати ними і протистояти негативному впливу подразнення вестибулярного апарату. Отже, спеціально-рухова підготовка містить у собі *три складові частини*:

1. *Уміння координувати рухи різними частинами тіла.* Під координацією руху в даному випадку розуміється уміння сполучити рухи різними частинами тіла (рухи руками; руками і ногою; руками, ногою і тулубом), а також здатність переключатися з одних рухів на інші (наприклад, зі стрибків ноги нарізно руки в сторони — на стрибки ноги нарізно руки вниз). Різних сполучень рухів може бути дуже багато, але практично в процесі виконання гімнастичних вправ вони можуть бути зведені до шести сполучень, наведених нижче.

Дослідженнями встановлено, що чим краще розвинута здатність сполучати рухи різними частинами тіла, тим легше відбувається оволодіння руховими діями. Оволодіння великим арсеналом простих за координацією, але різноманітних рухових дій дає можливість створити значний запас умовно-рефлекторних зв'язків, на базі яких значно легше освоюються більш складні рухові дії.

2. *Уміння керувати рухами в просторі, за часом і за ступенем м'язових зусиль.* В основі будь-якого руху лежить керування величиною м'язової напруги, тривалістю, швидкістю м'язового ско-

рочення, амплітудою цього скорочення. Здатність координувати і керувати рухами залежить від діяльності ряду аналізаторів, особливо — рухового.

Фізіологічний механізм керування рухами являє собою рефлекторно-кільцеві регуляції довільних рухів людини, що діють відповідно до принципу зворотного зв'язку. Процес керування рухами протікає на основі аналізу інформації, що надходить від рухового апарату в кору великих півкуль, про напрямок, швидкість і ступінь м'язових зусиль, що відповідно переробляються, коректуються. Процес коректування і забезпечує людині можливість координувати свої рухи і керувати ними.

Спеціальними дослідженнями встановлено, що точність часової, просторової і силової оцінки рухів значно підвищується під час спеціального навчання. Учні, що спеціально навчалися оцінці рухів у просторі, за часом і за ступенем м'язових зусиль, значно краще освоюють різні рухові дії.

3. *Уміння протистояти негативному впливу подразнення вестибулярного апарату.* Це не менш важливий компонент спеціально-рухової підготовки юних гімнастів. Подразнення вестибулярного апарату обертальними рухами позначається на точності і координації рухів. Дослідження показали, що функціональна стійкість вестибулярного апарату до обертальних рухів навколо різних осей не однакова. Погіршення реакцій на обертальне навантаження навколо різних осей відбувається в такій послідовності: 1) вертикальна, 2) сагітальна, 3) фронтальна.

Отже, якщо розвиток усіх компонентів спеціально-рухової підготовки дуже важливий для більш швидкого оволодіння руховими завданнями, то необхідний їх планомірний, цілеспрямований розвиток за допомогою спеціально підібраних вправ (табл. 10.2).

У залежності від ступеня складності, вправи на координацію рухів доцільно розучувати в такій послідовності:

- 1) одночасні-однонаправлені;
- 2) поперемінно-однонаправлені;
- 3) одночасні-різнонаправлені;
- 4) поперемінно-різнонаправлені;
- 5) послідовні-однонаправлені;
- 6) послідовні-різнонаправлені.

Така послідовність допомагає більш швидкому оволодінню складними вправами на координацію. Вправи на одному занятті з юними гімнастами доцільно повторювати 5—8 разів, використовуючи ціліс-

Орієнтовні засоби спеціальної рухової підготовки юних гімнастів

Таблиця 10.2

№ з/п.	Зміст	Доступність виконання вправ, вік													
		7	8	9	10	11	12	13	14						
	1. Диференціювання, оцінка просторових характеристик рухів														
1.	Стрибки у довжину з місця на відстань вказаного орієнтира.	+	+	+	+	+									
2.	Стрибки у довжину з місця з мінімальним збільшенням їх довжини.	+	+	+	+	+									
3.	Стрибки у довжину з місця максимально і мінімально.	+	+	+	+	+									
4.	Стрибки у довжину з місця назад з мінімальним збільшенням їх довжини.	+	+	+	+	+									
5.	Ходьба по розміткам 40 см і 80 см.	+	+	+	+	+									
6.	Відтворення положення рук вперед, в сторони, вгору.	+	+	+	+	+									
7.	Відтворення проміжного положення рук після прийняття положення руки в сторони.	+	+	+	+	+									
8.	Поперемінне прийняття положення рук в сторони з мінімальним збільшенням кута.	+	+	+	+	+									
9.	Поперемінний підйом ніг вперед з мінімальним збільшенням кута в положенні лежачи на спині.	+	+	+	+	+									
10.	Розмахування у висі зігнувшись на перекладині, брусах з мінімальним збільшенням амплітуди.	+	+	+	+	+									
11.	Розмахування в упорі на руках із заданою амплітудою махом вперед і назад (бруси).	+	+	+	+	+									
12.	Розмахування в упорі на руках з мінімальним збільшенням маху вперед і назад.	+	+	+	+	+									
13.	Розмахування в упорі по заданій амплітуді (бруси).	+	+	+	+	+									
14.	Розмахування в упорі з мінімальним збільшенням маху назад, вперед (бруси).	+	+	+	+	+									

10.2. Спеціально-рухова підготовка

Продовження табл. 10.2

№ з/п.	Зміст	Доступність виконання вправ, вік													
		7	8	9	10	11	12	13	14						
15.	Розмахування у висі по заданій амплітуді (кільця, перекладина).	+	+	+	+	+									
16.	Розмахування у висі з мінімальним збільшенням маху (кільця, перекладина).														
17.	Розмахування в упорі ноги нарізно по заданій амплітуді (кінь).	+	+	+	+	+									
18.	Розмахування в упорі ноги нарізно з мінімальним збільшенням маху (кінь).														
	II. Диференціювання, оцінка часових характеристик руху														
1.	Присідання виконувати на чотири, два і на кожний рахунок.	+	+	+	+	+									
2.	Зберігати позу правильної постави стоячи біля стіни 3, 5 і 10 сек.	+	+	+	+	+									
3.	Пробігати 10 кроків за 10 сек і за 5 сек.	+	+	+	+	+									
4.	Виконати 5 стрибків вгору за 3 сек і за 5 сек.	+	+	+	+	+									
5.	Виконати 5 стрибків повільно і швидко.	+	+	+	+	+									
6.	Виконати чотири перевороти убік повільно і швидко.	+	+	+	+	+									
7.	Виконати два перевороти убік повільно і два — швидко.	+	+	+	+	+									
8.	Виконати три фляки повільно і швидко.	+	+	+	+	+									
9.	Виконати фляки зі змінною швидкістю.														
10.	Виконання кругів двома повільно і швидко.	+	+	+	+	+									
11.	Виконання кругів двома зі змінною швидкістю.														
12.	Виконання великих обертів назад і вперед повільно і швидко.	+	+	+	+	+									
13.	Виконання великих обертів назад і вперед зі змінною швидкістю.	+	+	+	+	+									

Продовження табл. 10.2

№ з./п.	Зміст	Доступність виконання вправ, вік							
		7	8	9	10	11	12	13	14
14.	Махом стійка на руках повільно і швидко.	+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Махом стійка на руках з мінімальною зміною швидкості виконання.	+	+	+	+	+	+	+	+
	III. Диференціювання, оцінка ступеня м'язових зусиль.								
1.	Вправи в парак, чинячи взаємний опір упівсили, в повну силу.	+	+						
2.	Вправи з динамометром:								
	— максимальна і мінімальна динамометрія кисті;	+	+						
	— кистьова динамометрія з мінімальним збільшенням сили;	+	+	+	+	+	+	+	+
	— станова сила, максимальна і мінімальна;	+	+	+	+	+	+	+	+
	— станова сила з мінімальним її збільшенням;	+	+	+	+	+	+	+	+
	— сила розгиначів передпліччя, максимальна і мінімальна;	+	+	+	+	+	+	+	+
	— мінімальне збільшення сили розгиначів передпліччя;	+	+	+	+	+	+	+	+
	— сила згиначів плеча, максимальна і мінімальна;	+	+	+	+	+	+	+	+
	— мінімальне збільшення сили згинача плеча.	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Стрибок у довжину, максимальна і мінімальна.	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Стрибок у довжину максимального і на 50% від максимального.	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Згинання і випрямлення рук з максимальним і мінімальним вольовим зусиллям.	+	+						
6.	Нахил вперед з прямою спиною з максимальним і мінімальним вольовим зусиллям.	+	+						
7.	Вправи з гумовими бинтами (розтягування одинарного і складеного в двое бинта).	+	+	+	+	+	+	+	+

Продовження табл. 10.2

№ з./п.	Зміст	Доступність виконання вправ, вік							
		7	8	9	10	11	12	13	14
	IV. Вправи для розвитку вестибулярного аналізатора								
1.	Ходьба прямою лінією після 10 обертань.	+	+						
2.	Ходьба прямою лінією після 5 обертань.	+	+	+					
3.	Ходьба прямою лінією після 3 обертань.	+	+	+	+				
4.	Ходьба прямою лінією після 10 обертань з одночасним нахилом голови вперед.	+	+	+	+				
5.	Ходьба прямою лінією із закритими очима.	+	+	+	+				
6.	Час збереження стійкого положення — стійка на одній нозі із закритими очима.	+	+	+	+				
7.	З о.с. — повороти стрибком, переступанням на 90, 180, 270, 360 і більш градусів в один і інший бік.	+	+						
8.	Перекаги вперед, назад, убік з різних в.п. по 4—5 разів підряд.	+	+						
9.	Вправи на батуті:								
	— у темпі стрибок з коня на батут і потім на поролонові мати (8—12 стрибків);	+	+	+	+				
	— стрибки з поворотами на 90—720°;	+	+	+	+				
	— різні комбінації стрибків.	+	+	+	+	+	+	+	+
10.	Перекади: 2—3 перекади вперед у темпі і стрибок вгору; те саме назад.	+	+	+	+				
11.	Перевороты: 2—3 перевороты в темпі на зігнути ноги.	+	+	+	+	+	+	+	+

ний метод. Необхідно враховувати те, що ефект дають саме нові вправи, тому не можна доводити вправи на координацію до навички.

Контроль. Методика визначення ступеня розвитку координації рухів полягає у виконанні тестів на оцінку. У розробці критеріїв для оцінки рівня розвитку координаційних здібностей необхідно виходити з наступних *положень*:

- 1) контрольні вправи повинні бути різної координаційної складності;
- 2) у тестах варто використовувати координаційні сполучення рухів, що рідко зустрічаються в руховій діяльності людини;
- 3) виконання контрольних вправ не повинне залежати від рівня розвитку рухових здібностей;
- 4) важливо враховувати не тільки рівень розвитку координаційних здібностей, але і динаміку їхнього розвитку.

Уміння керувати своїми рухами в просторі, за часом і за ступені м'язових зусиль формуються у навчанні спеціальними руховими завданнями. Процес навчання диференціюванням доцільно розділити на *три етапи*.

Перший етап — удосконалювання диференціювання окремих характеристик рухів (наприклад, вміти оцінювати окремо відрізок часу чи яку-небудь одну просторову характеристику, чи характеристику м'язового зусилля).

Другий етап — удосконалювання комбінацій окремих характеристик рухів (наприклад, комбінації, що складаються з оцінки декількох інтервалів часу).

Третій етап — удосконалювання комплексів диференціювання, що складаються одночасно з різних характеристик (наприклад, простір+час, простір+час+зусилля).

У навчанні умінням диференціювати простір, час і м'язові зусилля необхідно враховувати наступне: 1) навчати одночасно усім видам диференціювання; 2) під час навчання диференціюванню м'язових зусиль найбільшу увагу приділяти «малим» і «середнім» зусиллям, і «відстаючим» групам м'язів — згиначам стегна, тулуба, гомілки; 3) особливу увагу приділяти мікроінтервалам часу (менш 1 с); 4) спочатку диференціювання формуються на подразники, що різко відрізняються, а потім — на більш подібні за характером виконання.

Основним методом у навчанні умінням диференціювати окремі характеристики руху є *метод термінової інформації*. Сутність даного методу полягає у тому, що юний гімнаст негайно після виконання

руху одержує інформацію про результати своїх дій. Завдяки цьому він може зіставити м'язові відчуття, які в нього виникли від виконаного руху, з отриманими результатами. Це дає можливість швидше усвідомити й оцінити якісну сторону рухового акту. Дослідженнями встановлено, що найефективнішою є чисельна інформація.

Для кращого керування рухами, зв'язаними з обертанням тіла, необхідно підвищувати стійкість вестибулярного апарату до різноспрямованого обертального навантаження.

Основні методи тренування вестибулярної стійкості:

- 1) пасивний (різні обертальні рухи, які виконуються за допомогою визначених пристосувань, наприклад на кільцях, кріслі Барані і т.д.);
- 2) активний (обертальні рухи, які виконуються самим гімнастом, наприклад перекиди, перекати, повороти і т.д.);
- 3) активно-пасивний (змішаний), що передбачає поряд з активним тренуванням пасивно-обертальні рухи.

Проведені дослідження показали, що активно-пасивний метод тренування вестибулярної стійкості найбільш ефективний. Рекомендується співвідношення активних і пасивних обертань, як 2:3 за часом (за даними Ю.П. Кобякова, 1969).

На етапах відбору, попередньої і початкової підготовки, спеціально-рухова підготовка (СРП) повинна виділятися окремим видом і передувати навчанню умінням керувати рухами в контексті навчання цільовій руховій навичці. Найбільш раціональна така організація СРП у заняттях, коли виконується 30 підходів по 3 повторення з інтервалом відпочинку 50 с. Засоби СРП застосовуються на 1—7 заняттях і передують навчанню руховим діям юних гімнастів.

10.3. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

Під технічною підготовкою в гімнастиці варто розуміти сукупність необхідних (програмних) чи фактично вироблених (наявних) рухових навичок, а також процес придбання таких навичок і супутніх якостей (Ю.К. Гавердовский, 1979).

Технічну підготовку варто розглядати як елемент єдиного цілого, у якому технічне рішення тісно взаємозалежне з фізичними, психічними й іншими можливостями спортсмена.

Рішення завдань технічної підготовки поєнується з відповіддю на питання: Чому учити? і Як учити?

1. Чому учити? На визначення змісту навчання, з одного боку, впливає розвиток гімнастики як виду спорту, результати спорту вищих досягнень і, з іншого боку, біологічні закономірності росту, розвитку дітей, формування рухової функції, досвід фізичного виховання і спортивної роботи з дітьми і підлітками.

У результаті багаторічних досліджень визначені доступні для юних гімнастів 7—13 років цільові рухові навички, освоєння яких дозволяє досягти високого рівня спортивно-технічної майстерності (табл. 10.3). Техніка і послідовність навчання цільовим руховим навичкам різних структурних груп описані в книгах «Юный гимнаст» під ред. проф. А.М. Шлемина і «Гимнастическое многоборье: мужские виды» під ред. проф. Ю.К. Гавердовського.

Засоби, спрямовані на освоєння цільових рухових навичок, поділяються на засоби фізичної і власне технічної підготовки (спеціалізована і класифікаційна підготовки).

Аналіз науково-методичної літератури (А.М. Шлемин, В.Е. Кирилов, Ю.А. Кирьянов, Ю.К. Гавердовский) дозволив засоби технічної підготовки під час навчання цільової навички згрупувати по наступним напрямкам:

- *вихідні і кінцеві положення*: вправи основних робочих положень, спеціальної постави, хватів; універсально-базові рухи — приходи в стійку на руках, приземлення і т.д.;
- *фонові рухи чи рухи без яких неможливе виконання цільової вправи*: універсально-базові рухи типу обертань «по сальто», «по піруету»; видові локально-базові рухи;
- *управління руками*: після освоєння фонових рухів потрібно переходити до навчання керувати руками;
- *відвідні вправи*: виконання раніше вивчених, самостійних і структурно подібних вправ з новими; виконання цільової навички в полегшених умовах;
- *цільова навичка*: цілісні-базові і кваліфікаційні рухи.

Приклад. Завдання: навчити юних гімнастів 11—12 років підйому махом назад у стійку на руках.

1. Знати техніку виконання підйому махом назад у стійку на брусах.
2. Уміти 2—3 рази самостійно виконувати згинання-розгинання рук у стійці на руках.

Вихідні і кінцеві положення — навчити приходу у стійку на руках (універсально-базовий рух по В.Е. Кирилову).

Фонові рухи чи рухи, без яких неможливо виконати цільову вправу — навчити кидковим махам в упорі на руках по великій амплітуді (локально-базовий рух по В.Е. Кирилову).

Таблиця 10.3

Вікові зміни доступності навчання руховим діям юних гімнастів 7—13 років

№ з./п.	Найменування вправ	Вік						
		7—8	8—9	9—10	10—11	11—12	12—13	13—14
	<i>Акробатика:</i>							
1.	Переكاتи	+						
2.	Перекиди вперед	+						
3.	Перекиди назад	+						
4.	Стійка на голові	+						
5.	Стійка махом на руках	+						
6.	Переворот убік	+						
7.	Переворот уперед з опорою головою і руками	+						
8.	Темповий переворот уперед	+						
9.	Серія темпових переворотів уперед		+					
10.	Темповий переворот уперед із двох на дві		+					
11.	Серія темпових переворотів уперед із двох на дві		+					
12.	Темповий переворот назад (фляк)	+						
13.	Стрибок з рук на ноги (курбет)	+						
14.	Серія темпових переворотів назад		+				+	
15.	Сальто вперед		+					
16.	Сальто вперед прогнувшись			+				+

Продовження табл. 10.3

№ з./п.	Найменування вправ	Вік						
		7—8	8—9	9—10	10—11	11—12	12—13	13—14
17.	Сальто назад		+					
18.	Сальто убік			+				
19.	Полугорне сальто вперед				+			
20.	Подвійне сальто вперед						+	
21.	Подвійне сальто назад у групуванні							+
22.	Подвійне сальто назад зігнувшись							+
23.	Подвійне сальто назад убік							+
25.	Сальто вперед з поворотом			+				
26.	Твіст					+		+
27.	Переворот назад з поворотом				+			
28.	Сальто назад прогнутись з поворотом на 360°			+		+		
29.	Рондат	+						
30.	Сальто убік з поворотом				+			
31.	Півтора твіста							+
32.	Подвійний твіст							+
33.	Лунне сальто							+
34.	Пірует—заднє							+
35.	Сальто назад прогнутись на 720°					+		+

Продовження табл. 10.3

№ з./п.	Найменування вправ	Вік						
		7—8	8—9	9—10	10—11	11—12	12—13	13—14
36.	Сальто назад прогнутись на 1080°							+
	Кінь:							
1.	Розмахування в упорі ноги нарізано	+						
2.	Круги в упорі на грибку	+						
3.	Круги в упорі попереку		+					
4.	Круги в упорі на ручках		+					
5.	Круги в упорі на одній ручці			+				
6.	Круги в упорі попереку обличчям назовні				+			
7.	Прямий перехід з упору на ручках в упор на тіло і ручку			+				
8.	Прямий вхід на горку						+	+
9.	Проходка Маджара						+	+
10.	Проходка Шивадо							+
11.	Вихід-вхід			+				
12.	Круг прогнутись на 180°					+		
13.	Німецький круг				+			
14.	Круг прогнутись на 360°						+	+
15.	Круг прогнутись на 540°							+
16.	Круг прогнутись на 180° з виходом на тіло							+

Продовження табл. 10.3

№ з./п.	Найменування вправ	Вік						
		7—8	8—9	9—10	10—11	11—12	12—13	13—14
17.	Пряме схрещення		+					
18.	Зворотне схрещення		+					
19.	Пряме схрещення з поворотом					+		
20.	Зворотне схрещення з поворотом					+		
21.	Гвинт Мадаря							+
22.	Кола із широко розведеними ногами							
	<i>Кільця:</i>							
1.	Розмахування у висі		+					
2.	Розмахування в упорі		+					
3.	Викрут уперед			+				
4.	Високий викрут уперед				+			
5.	Підйом махом назад				+			
6.	Підйом махом назад у стійку					+		+
7.	Хонма							+
8.	Великий оберт уперед							+
9.	Викрут назад			+				
10.	Високий викрут назад				+			
11.	Підйом переворотом в упор				+			+

Продовження табл. 10.3

№ з./п.	Найменування вправ	Вік						
		7—8	8—9	9—10	10—11	11—12	12—13	13—14
12.	Підйом переворотом у стійку							+
13.	Спад зі стійки на руках у вис							+
14.	Великий оберт назад							+
15.	Зіскок сальто вперед			+				
16.	Зіскок сальто вперед з поворотом на 180°			+				
17.	Зіскок сальто вперед з поворотом на 540°							+
18.	Зіскок сальто назад прогнувшись			+				
19.	Зіскок пірует					+		
20.	Зіскок подвійне сальто назад у групуванні					+		
21.	Зіскок подвійне сальто назад прогнувшись							+
22.	Зіскок гвинт—задне							+
23.	Підйом силою в упор			+				
24.	Вис прогнувшись силою					+		+
25.	Підйом розгином							+
26.	Підйом назад							+
27.	Горизонтальний вис ззаду			+				+
28.	Горизонтальний вис спереду							+
29.	Хрест							+

Продовження табл. 10.3

№ з./п.	Найменування вправ	Вік						
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
30.	Стойка силою зігнувшись					+		
31.	Стойка силою прогнувшись зігнутими руками							
	<i>Опорний стрибок:</i>							
1.	Ноги нарізно	+						
2.	Зігнувши ноги	+						
3.	Стрибок зігнувшись		+	+				
4.	Стрибок льогом				+			
5.	Стрибок переворот уперед				+			
6.	Стрибок переворот убік				+			
7.	Стрибок Цукахаара в групуванні					+		
8.	Стрибок Цукахаара зігнувшись						+	+
9.	Стрибок Цукахаара прогнувшись						+	+
10.	Переворот сальго вперед у групуванні							
	<i>Бруси:</i>							
1.	Розмахування в упорі	+	+					
2.	Розмахування у висі зігнувшись	+	+					
3.	Підйом махом назад з упору на передпліччях	+						
4.	Підйом махом назад з упору на руках	+						

Продовження табл. 10.3

№ з./п.	Найменування вправ	Вік						
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
5.	Підйом махом назад у стійку							+
6.	Перемах ноги нарізно в упор				+			
7.	Підйом махом назад з перемахом ноги нарізно в упор					+		
8.	Махом назад стійка на плечах		+					
9.	Махом назад перекид уперед		+					
10.	Махом назад стійка на руках		+	+				
11.	Махом назад поворот кругом					+		
12.	Підйом махом назад з поворотом кругом в упор						+	
13.	Сальго вперед в упор							+
14.	Махом назад прямий перехід					+		
15.	Підйом махом уперед з упору на передпліччях	+						
16.	Підйом махом уперед	+	+					
17.	Поворот махом вперед в упор				+			
18.	Поворот махом вперед у стійку						+	+
19.	Дюмідовський поворот						+	+
20.	Сальго над жердинами в стійку						+	+
21.	Великий оберт назад						+	+
22.	Великий оберт назад у Дюмідовський поворот						+	+
23.	Спад зі стійки на руках у вис кутом						+	+

Продовження табл. 10.3

№ з/п.	Найменування вправ	Вік						
		7—8	8—9	9—10	10—11	11—12	12—13	13—14
24.	Підйом розгином в упор	+						
25.	Підйом дугою в упор на руках		+	+				
26.	Підйом дугою в упор						+	
27.	Сальто під жердинами у вис				+			
28.	Сальто під жердинами в упор						+	
29.	Сальто під жердинами в стійку							+
30.	Зіскок сальто вперед				+			
31.	Зіскок сальто вперед з поворотом				+			
32.	Зіскок сальто назад прогнувшись				+			
33.	Зіскок сальто назад прогнувшись з поворотом на 180°							
34.	Зіскок сальто назад прогнувшись з поворотом на 360°						+	
35.	Подвійне сальто назад у групванні						+	
36.	Подвійне сальто назад зігнувшись							+
37.	Сличаг			+				
38.	Горизонтальний упор							+
39.	Стілка силою прогнувшись зігнутими руками							
	<i>Перекладина:</i>							
1.	Розмахування у висі зігнувшись	+	+					

Продовження табл. 10.3

№ з/п.	Найменування вправ	Вік						
		7—8	8—9	9—10	10—11	11—12	12—13	13—14
2.	Розмахування у висі	+	+					
3.	Підйом двома	+	+	+				
4.	Підйом двома у вис			+				
5.	Оберт уперед у вис			+	+			
6.	Перемах у вис зігнувшись — оберт уперед					+		
7.	Переворот вперед — перемах у вис зігнувшись — оберт вперед у вис						+	
8.	Підйом розгином в упор	+						
9.	Підйом розгином з перехопленням у стійку на руках						+	
10.	Підйом назад				+			
11.	Оберт назад з упору заду				+			
12.	Підйом розгином назад				+			
13.	Великі оберти вперед			+				
14.	Великі оберти назад		+					
15.	Келлеровський поворот				+			
16.	Хватом низу після великого оберту уперед поворот на 180° у вис				+			
17.	Хватом низу після великого оберту уперед поворот на 360° у вис					+		+

№ з/п.	Найменування вправ	Вік						
		7—8	8—9	9—10	10—11	11—12	12—13	13—14
18.	3 упору ноги нарізно зовні оберт назад у стійку на руках					+		
19.	3 упору ноги нарізно зовні оберт уперед у стійку на руках						+	
20.	Великий оберт з поворотом з вису хватом схресно					+		
21.	Італійські оберти						+	+
22.	3 упору заду мах назад через голову у вис позаду і підйом махом уперед							+
23.	Оберти назад у стійку на руках					+		
24.	Підйом махом назад в упор				+			
25.	Махом назад поворот на 360° у вис				+			
26.	Зіскок сальто назад прогнувшись			+				
27.	Зіскок подвійне сальто назад			+				
28.	Зіскок подвійне сальто назад прогнувшись					+		+
29.	Зіскок пірует-задні						+	+
30.	Зіскок сальто вперед					+		
31.	Подвійне сальто вперед					+		
32.	Переліт Ткачова					+		
33.	Сальто Делчева							+
34.	Сальто вперед у вис							+

Управління рухами — навчити кидковим махам в упорі на руках з мінімальним збільшенням амплітуди маху назад (елемент навчання спеціальної технічної підготовки по В.Е.Кирилову, елемент навчання по Ю.А.Кириянову).

Підвідні вправи — навчити «з упору на зігнутих руках махом назад підйому в стійку на руках» (по Ю.В. Менхину).

Цільова навичка — підйом махом назад у стійку з допомогою і самостійно, а також у різних умовах виконання.

II. Як учити? На ефективність навчання руховим діям істотно впливає вибір і застосування методів навчання. Під методом розуміється спосіб рішення завдання, зв'язаного з навчанням.

Важливий момент у виборі методів — декомпозиція цільового завдання навчання на завдання різних рангів і розподіл їх у часі. У результаті дослідження впливу різних сторін підготовленості на навчання цільовій навичці юних гімнастів, визначені окремі завдання і методи (табл. 10.4). Застосування програмно-цільового підходу дозволило розподілити засоби підготовки і визначити цільові показники, яких необхідно досягти юним гімнастам у процесі навчання (табл. 10.5, 10.6).

Зупинимося на термінах навчання новим гімнастичним вправам у залежності від рівня працездатності, сили і спеціально-рухової підготовленості.

Працездатність (витривалість). Швидкість навчання в разі високого рівня працездатності зростає в 2—3 рази. Навчання руховим діям у зв'язку з розміщенням засобів, спрямованих на підвищення працездатності, може здійснюватися з 6—7 заняття.

Сила. Навчання юних гімнастів руховим діям у зв'язку з розміщенням засобів спрямованих на розвиток сили може починатися з 5—6 заняття, вправі в цілому — з 9—10 заняття.

Таблиця 10.4

Завдання, методи навчання та їх обґрунтування

№ з/п	Завдання навчання	Область знань	Методи	Ким обґрунтовані
1	2	3	4	5
1	Створити уявлення про техніку руху	Теорія поетапного формування розумових дій. Рефлексорна теорія. Теорія функціональних систем	Метод повідомлення знань про техніку руху	А. В. Менхін, А. М. Шлемін

Продовження табл. 10.4

1	2	3	4	5
2	Розвинути рухові здібності, необхідні для навчання рухам	Теорія функціональних систем. Теорія адаптації організму до фізичних навантажень	Метод концентрованих і підтримуючих навантажень. Метод поєднання	Ю. В. Верхошанський В. М. Дьячков, Ю. В. Менхін
3	Навчити вихідним і кінцевим положенням	Рефлекторна теорія	Метод розчленування	В. Д. Мазніченко
4	Навчити діям, без яких неможливо виконати вправу	Теорія побудови рухів	Метод вирішення часткових задач	А. М. Шлемін, П. К. Петров, А. В. Менхін, А. М. Шлемін
5	Навчити умінням управляти рухами	Теорія функціональних систем. Теорія побудови рухів	Метод термінової і поточної інформації про точність виконання рухів	В. С. Фарфель А. М. Шлемін А. К. Орлов
6	Навчити підвідним вправам	Рефлекторна теорія. Теорія функціональних систем	Метод підвідних вправ	В. Д. Мазніченко А. М. Шлемін Ю. К. Гавердовський
7	Навчити вправі в цілому	Рефлекторна теорія. Теорія функціональних систем. Теорія побудови рухів	Цілісний метод	С. В. Янаніс А. В. Менхін, А. М. Шлемін
8	Навчити вправі у з'єднанні	Рефлекторна теорія. Теорія побудови рухів	Метод стандартної вправи. Метод перемінної вправи	С. В. Янаніс В. Д. Мазніченко А. В. Менхін, А. М. Шлемін

Спеціально-рухова підготовка. Засоби СРП використовуються на 1—7 заняттях і передують навчанню руховим діям юних гімнастів.

Найбільш ефективною буде така методика навчання гімнастичним вправам, що враховує: 1) фізичну підготовку, 2) вікові особливості; 3) рухові можливості дітей. Перспективним напрямком

Таблиця 10.5
Окремі завдання, методи, цільові показники і терміни навчання цільовій руховій навичці юних гімнастів 7—10 років

Окремі завдання навчання	Цільовий показник	Методи	Спрямованість тренувальних навантажень	Оптимальна кількість тренувань, номери тренувань, контроль
Створити уявлення про техніку руху	Уміти пояснювати техніку руху	Метод повідомлення відомостей про техніку		Упродовж усього процесу навчання
Розвинути рухові здібності, необхідні для навчання рухам	Сила м'язів, зміна сили у відсотках	Метод поєднання	Навантаження з періодом відновлення більше 24 годин	2—3 тренування, 1—3-є тренування, зниження сили на 30—40 %
		Метод концентрованих і підтримувальних навантажень	Навантаження з періодом відновлення 24 години	3—4 тренування, 4—6-е тренування, збільшення сили на 65—70 %
	Швидкісна сила, процентна зміна часу виконання силового завдання (триразове виконання вправи)	Метод повторної вправи	Навантаження з періодом надвідновлення 24 години	4 тренування, 7—10-е тренування, скорочення часу виконання завдання на 35 %
Навчити вихідним і кінцевим положенням	Рівень навченості рухам	Метод розчленування	Навантаження, що забезпечують сприятливі умови для навчання рухам	2 тренування, 3—4-е тренування, рівень навченості руху 75—80 %
Навчити діям, без яких неможливо виконати вправу	Рівень навченості рухам	Метод рішення окремих завдань	Та сама	4 тренування, 5—8-е тренування, рівень навченості 75—80 %

Продовження табл. 10.5

Окремі завдання навчання	Цільовий показник	Методи	Спрямованість тренувальних навантажень	Оптимальна кількість тренувань, номери тренувань, контроль
Навчити умінням управляти рухами	Кількість мінімального збільшення амплітуди руху	Метод термінової і поточної інформації про точність рухів	Та сама	5 тренувань, 9—13-е тренування, уміння виконати 7—8 додавань
Навчити підвідним вправам	Рівень навченості рухам	Метод підвідних вправ	Та сама	5 тренувань, 9—13-е тренування, рівень навченості руху 75—80 %
Навчити вправи в цілому	Рівень навченості руху	Цілісний метод	Та сама	7 тренувань, 14—20-е тренування, рівень навченості руху 75—80 %
Забезпечити високий рівень працездатності	Працездатність в елементах, які виконані за тренування	Концентрований метод	Навантаження з періодом відновлення більше 24 годин	3 тренування, 1—3-е тренування, скорочення обсягу до 180 елементів
		Інтервальний метод	Навантаження з періодом відновлення менше 24 годин	3 тренування, 4—6-е тренування, збільшення обсягу виконання до 300 елементів
		Інтервальний метод	Чергування навантажень з різним періодом відновлення	14 тренувань, 7—20-е тренування, стабілізація рівня працездатності
Навчити вправи у сполученні	Рівень навченості руху	Метод стандартної вправи Інтервальний метод	Чергування навантажень з різним періодом відновлення	3 тренування, 18—20-е тренування, рівень навченості руху 80 %

Таблиця 10.6

Окремі завдання, методи, цільові показники і терміни навчання цільовій руховій навичці юних гімнастів 10—13 років

Окремі завдання навчання	Цільовий показник	Методи	Спрямованість тренувальних навантажень	Оптимальна кількість тренувань, номери тренувань, контроль
Створити уявлення про техніку руху	Уміти пояснити техніку руху	Метод повідомлення відомостей про техніку руху		Упродовж усього процесу навчання
Розвинути рухові здібності, які необхідні для навчання рухам	Сила м'язів, зміна сили у відсотках	Метод поєднання методу концентрованих навантажень	Навантаження з періодом відновлення більше 24 годин	4 тренування, 1—4-е тренування, зниження сили на 30—40 %
		Метод підтримувальних навантажень	Навантаження з періодом відновлення 24 години	4 тренування, 5—8-е тренування, збільшення сили на 25—30 %
	Швидкісна сила, процентна зміна часу виконання силового завдання (п'ятиразове виконання вправи)	Метод поєднання. Метод повторної вправи	Навантаження з періодом надвідновлення 24 години	4 тренування, 9—12-е тренування, скорочення часу виконання завдання на 20 %
Навчити вихідним і кінцевим положенням	Рівень навченості рухам	Метод розчленування	Навантаження, що забезпечує сприятливі умови для навчання рухам	2 тренування, 4—5-е тренування, рівень навченості руху — 75 %
Навчити діям, без яких неможливо виконати вправу	Рівень навченості рухам	Метод рішення окремих завдань	Та сама	4 тренування, 5—8-е тренування, рівень навченості руху 75 %

Продовження табл. 10.5

Окремі завдання навчання	Цільовий показник	Методи	Спрямованість тренувальних навантажень	Оптимальна кількість тренувань, номери тренувань, контроль
Навчити умінням керувати рухами	Кількість мінімального збільшення амплітуди руху	Метод термінової і поточної інформації про точність виконуваних рухів	Та сама	4 тренування, 9—12-е тренування, уміти виконати 7—8 додавань
Навчити підвідним вправам	Рівень навченості рухам	Метод підвідних вправ	Та сама	4 тренування, 9—12-е тренування, рівень навченості руху 75 %
Навчити вправі в цілому	Рівень навченості рухам	Цілісний метод	Та сама	5 тренувань, 12-16-е тренування, рівень навченості руху 75 %
Забезпечити високий рівень працездатності	Працездатність в елементах, які виконані за тренування	Метод концентрованих і підтримувальних навантажень	Навантаження з періодом відновлення більше 24 годин	4 тренування, 1—4-е, 17—20-е тренування, зниження працездатності до 180—200 елементів
		Метод інтервальної вправи	Навантаження з періодом відновлення менше 24 годин	4 тренування, 5—8-е, 21—24-е тренування, збільшення працездатності до 350 елементів
		Метод варіативності тренувальних навантажень	Чергування навантажень з різним періодом відновлення	9—16-е тренування, стабілізація рівня працездатності
Навчити вправі в сполученні	Рівень навченості руху	Повторний метод. Інтервальний метод	Чергування навантажень з різним періодом відновлення	17—24-е тренування, рівень навченості руху 75—80 %

у підвищенні технічної підготовленості юних гімнастів є програмоване навчання.

До методів програмованого навчання відноситься *метод розпорядження алгоритмічного типу* (А.М. Шлемин). Під розпорядженням алгоритмічного типу в навчанні руховим діям варто розуміти точні, суворо визначені і доступні розпорядження про порядок і характер дії кожного учня для оволодіння руховою дією, або серією рухових дій, що мають структурну подібність.

У складанні розпоряджень алгоритмічного типу необхідно враховувати наступні вимоги:

- 1) розпорядження повинні точно вказувати на характер кожної дії, виключати випадковість у їхньому виборі і бути доступними усім, кому вони призначені;
- 2) розпорядження алгоритмічного типу можуть бути складені як для однієї рухової дії, так і для серії рухових дій, що мають структурну подібність, але обов'язково доступних на даному етапі навчання;
- 3) усі навчальні завдання повинні бути взаємозалежні різними варіантами залежності і мати послідовне наростання складності.

Розпорядження алгоритмічного типу передбачають поділ навчального матеріалу на частини (دوزи, чи порції навчальних завдань) і навчання цим частинам у суворо визначеній послідовності; оволодіння першою серією навчальних завдань дає право переходити до другої. Порядок вивчення частин навчального матеріалу визначається наявністю зв'язку між ними. Відомо, що на тлі розвинутих рухових здібностей швидше і якісніше формуються рухові навички. Отже, у *першу серію навчальних завдань* повинні входити вправи на розвиток тих рухових здібностей, що необхідні для успішного виконання руху, що вивчається. *Друга серія навчальних завдань* повинна включати вправи на освоєння вихідних і кінцевих положень, якими починаються і закінчуються рухові дії, які вивчаються (перша і друга серії навчальних завдань можуть освоюватися одночасно).

Третя серія навчальних завдань повинна передбачати дії, без яких неможливе виконання вправ, які розучуються (розмахування у висі чи упорі, махові рухи ногами й ін.).

Четверта серія навчальних завдань включає дії, зв'язані з навчанням умінню оцінювати виконання руху в просторі, за часом і за ступенем м'язових зусиль. Кількість і ступінь точності диференціювання залежать від координаційної складності вправи, яку вивчають. Іноді досить

вміти оцінювати тільки амплітуду маху чи ступінь м'язових зусиль, а в навчанні складним вправам необхідно вміти оцінювати комплекс диференціювань, що забезпечують технічну основу вправи.

П'ята серія навчальних завдань — підвідні вправи.

Шоста серія навчальних завдань — рухи в цілому в полегшених умовах за допомогою тренажера й інших технічних засобів; цілісні рухи у сполученні (перший, у середині, останній).

У вивченні кожного навчального завдання мається можливість враховувати індивідуальні особливості юних гімнастів і їхню підготовленість до виконання навчального матеріалу, здійснювати контроль над правильністю виконання навчальних завдань, визначати порядок переходу від одного навчального завдання до іншого, іншими словами, керувати навчальним процесом. Під час виконання всіх серій навчальних завдань вирішуються завдання фізичної підготовки, навчання умінням керувати своїми рухами і формування рухових навичок. Отже, у методі розпоряджень алгоритмічного типу сполучаються фізична, спеціально-рухова і технічна підготовки.

Метод розпоряджень алгоритмічного типу не може розглядатися у відриві від існуючих у гімнастиці методів і прийомів навчання, він опирається на них і в той же час доповнює і розширює їх. Наприклад, під час проведення вправ першої серії навчальних завдань, зв'язаних зі спеціальною фізичною підготовкою, застосовується *метод поєднання*, тобто єдності фізичної підготовки і навчання руховим діям; у другій серії — *метод розчленовування і прийом фіксації окремих положень*; у третій — *метод рішення окремих рухових завдань*; у четвертій — *метод термінової і поточної інформації про точність виконуваних рухів*; у п'ятій — *метод підвідних вправ*; у шостій — цілісний метод.

Складати розпорядження алгоритмічного типу необхідно в такій послідовності:

- 1) указати назву вправи, яку вивчають;
- 2) описати техніку і привести кінограму;
- 3) указати, що повинні знати і вміти учні перш ніж почати виконання вправи;
- 4) написати серії навчальних завдань.

Питання для обговорення

Дайте відповідь на питання:

1. Назвіть компоненти фізичної підготовки юних гімнастів.

2. Дайте характеристику кожному структурному елементу фізичної підготовки юних гімнастів.
3. Який метод рекомендується використовувати для розвитку сили у юних гімнастів?
4. Які компоненти включає спеціально-рухова підготовка юних гімнастів?
5. Дайте характеристику технічній підготовці юних гімнастів.
6. Які завдання вирішуються в процесі технічної підготовки юних гімнастів?

Література

1. *Худолей О.Н., Шлемин А.М.* Методика підготовки юних гімнастів: Учебное пособие. — Харьков: КГПИ, ХГПИ, 1988. — 122 с.
2. *Худолей О.Н.* Моделирование процесса подготовки юных гимнастов. — Харьков: ОВС, 2005. — 336 с.
3. *Шлемин А.М.* Юный гимнаст. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 376 с.
4. *Шлемин А.М., Петров П.К.* Система подготовки юных гимнастов: Методическое пособие для студентов ГЦОЛИФКа. — М., 1977. — 97 с.

СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ГІМНАСТІВ 7—13 РОКІВ

Структура (*лат. structure* — будівля, розташування) — визначений взаємозв'язок, взаєморозташування складових частин; будівля, устрій чого-небудь. Структура, сукупність стійких зв'язків об'єкта, що забезпечують його цілісність і тотожність самому собі, тобто збереження основних властивостей під час різних зовнішніх і внутрішніх змін.

Питання структури тренувального процесу юних гімнастів розглядаються з традиційних для вітчизняної системи фізичного виховання позицій.

11.1. СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Побудова тренувального заняття в період підготовки юних гімнастів визначається педагогічними завданнями, рішення яких стає можливим тільки в системі декількох занять. Важко припустити, що навчання руху може бути почате і завершене в одному занятті; малоімовірним є і розвиток рухових здібностей у настільки короткий час.

Під структурою *тренувальних занять* розуміється сукупність стійких відносин і зв'язків між засобами фізичної і технічної підготовки, що забезпечують протікання процесів стомлення і відновлення і визначають побудову системи занять, спрямованих на рішення педагогічних завдань тренування юних гімнастів.

У науково-методичній літературі обґрунтований розподіл тренувального заняття на *підготовчу, основну і заключну частини* (Л.П. Матвеев, 1977; В.М. Смолевский, 1979; В.Н. Платонов, 1986; В.П.Филин, 1987). В основі розподілу тренувального заняття на частини лежить закономірна зміна функціонального стану організму, яка зв'язана з м'язовою діяльністю. Це насамперед *впрацювання* — процес поступового підвищення працездатності, що спостерігається під час виконання фізичних вправ. У результаті впрацювання організм пристосовується до виконання наступної роботи.

Поступове наростання працездатності пояснюється інертністю окремих органів і систем (Н.А. Фомин, 1982).

Основне завдання *підготовчої частини* — підготовка організму юних гімнастів до виконання вправ основної частини. Підбір засобів визначається завданнями і змістом основної частини; послідовність і режим виконання — віковими закономірностями процесу впрацювання. Час розминки коливається від 10 до 30 хв. Розминка складається із загальнопідготовчої і спеціалізованої частин.

Основна частина заняття включає рішення завдань технічної і фізичної підготовки, що закономірно об'єднані в одне ціле через протікання об'єктивних процесів термінового і довгострокового етапів адаптації. Рішення завдань спеціальної фізичної підготовки сполучено з рішенням окремих завдань технічної підготовки, таких як: підвищення виконавської майстерності і стабільності виконання гімнастичних вправ. Рішення завдань спеціальної фізичної підготовки здійснюється засобами технічної підготовки, що використовуються в оптимальних режимах, і обов'язково сполучені із застосуванням навантажень різної величини. Тривалість основної частини залежить від поставлених завдань і величини тренувальних навантажень у вправах на снарядах.

Заключна частина заняття розглядається як одна з важливих ланок системи відновлювальних заходів. Обов'язковим є підведення підсумків заняття. Тривалість 10—15 хв.

За змістом основної частини тренувальні заняття в підготовчому періоді носять комплексний характер, в них вирішуються питання технічної і фізичної підготовки (табл. 11.1—11.5). Заняття комплексної спрямованості в гімнастиці відрізняються від інших видів спорту рівнобіжним рішенням завдань технічної і фізичної підготовки і послідовним застосуванням засобів переважної спрямованості. Наприклад, у занятті вирішується основна задача — розвиток сили, паралельно — задачі підвищення якості виконання гімнастичних вправ і рівня загальної витривалості (див. табл. 11.3, 11.4). У наступних заняттях основною задачею є навчання гімнастичним вправам, паралельно — задачі підвищення рівня витривалості (див. табл. 11.5).

Виділення основного завдання тренувального заняття дозволяє сконцентрувати у визначеному напрямку засоби і методи тренування з метою досягнення оптимального впливу на організм юних гімнастів.

У підготовчому періоді тренування юних гімнастів можуть бути використані заняття наступної спрямованості: 1) на розвиток витривалості (див. табл. 11.1, 11.2); 2) на розвиток силових здібностей (див. табл. 11.3, 11.4); 3) на навчання рухам (див. табл. 11.5). Використання засобів переважної спрямованості в тренувальному занятті зв'язано з величиною навантажень. Позитивні зрушення у фізичній підготовленості юних гімнастів спостерігаються у тому випадку, якщо чергуються тренувальні навантаження з різним періодом відновлення. Виділяються заняття переважної спрямованості з періодом відновлення більше 24 годин і менше 24 годин. За терміновим тренувальним ефектом перший варіант впливів у занятті оцінюється як велике навантаження, другий — як середнє.

У змагальному періоді типові тренувальні заняття спрямовані на розвиток спеціальної витривалості. На відміну від підготовчого періоду в заняттях виконується шестиборство.

Таблиця 11.1

Структура заняття, спрямованого на розвиток витривалості у юних гімнастів (період відновлення працездатності більше 24 годин). Основне завдання: сприяти розвитку витривалості

Частина заняття	Окремі завдання заняття	Величина навантаження
Підготовча 15—20 хв.	Підготувати організм юних гімнастів до виконання вправ	
Основна: 1. Снаряд, 30 хв.	Підвищити виконавську майстерність юних гімнастів	Середнє
2. Снаряд, 30 хв.	Підвищити виконавську майстерність юних гімнастів Підвищити стабільність виконання гімнастичних вправ	Велике
3. Снаряд, 15—20 хв.	Підвищити стабільність виконання гімнастичних вправ	Мале
4. Снаряд, 30 хв.	Підвищити виконавську майстерність юних гімнастів Підвищити стабільність виконання гімнастичних вправ	Велике
Заключна, 8—10 хв.	Забезпечити передумови для наступної діяльності	

Таблиця 11.2

Структура заняття, спрямованого на розвиток витривалості у юних гімнастів (період відновлення працездатності менше 24 годин).
Основне завдання: сприяти розвитку витривалості

Частина заняття	Окремі завдання заняття	Величина навантаження
Підготовча 15—20 хв.	Підготувати організм юних гімнастів до виконання вправ	
Основна: 1. Снаряд, 30 хв.	Навчити гімнастичним вправам	Середнє
2. Снаряд, 30 хв.	Навчити гімнастичним вправам Підвищити стабільність виконання гімнастичних вправ	Велике
3. Снаряд, 30 хв.	Підвищити стабільність виконання гімнастичних вправ Навчити гімнастичним вправам	Середнє
Заключна, 8—10 хв.	Забезпечити передумови для наступної діяльності	

Таблиця 11.3

Структура заняття, спрямованого на розвиток сили у юних гімнастів (період відновлення більше 24 годин).
Основне завдання: сприяти розвитку сили

Частина заняття	Окремі завдання заняття	Величина навантаження
Підготовча, 15—20 хв.	Підготувати організм юних гімнастів до виконання вправ	
Основна: 1. Снаряд, 30 хв.	Підвищити якість виконання гімнастичних вправ	Середнє
2. Силова підготовка, 30 хв.	Рішення основної задачі	Велике
3. Снаряд, 15—20 хв.	Підвищити стабільність виконання гімнастичних вправ	Мале
4. Снаряд, 30 хв.	Підвищити якість виконання гімнастичних вправ Підвищити стабільність виконання гімнастичних вправ	Велике
Заключна, 8—10 хв.	Забезпечити передумови для наступної діяльності	

Таблиця 11.4

Структура заняття, спрямованого на розвиток сили у юних гімнастів (період відновлення менше 24 годин).
Основне завдання: сприяти розвитку сили

Частина заняття	Окремі завдання заняття	Величина навантаження
Підготовча, 15—20 хв.	Підготувати організм юних гімнастів до виконання вправ	
Основна: 1. Силова підготовка, 30 хв.	Рішення основного завдання	Середнє
2. Снаряд, 30 хв.	Навчити гімнастичним вправам	Мале
3. Снаряд, 20 хв.	Навчити гімнастичним вправам	Мале
Заклучна, 8—10 хв.	Забезпечити передумови для наступної діяльності	

Таблиця 11.5

Структура заняття, спрямованого на навчання рухам юних гімнастів.
Основне завдання: навчити гімнастичним вправам

Частина заняття	Окремі завдання заняття	Величина навантаження
Підготовча, 15—20 хв.	Підготувати організм юних гімнастів до виконання вправ	
Основна: 1. Снаряд, 30 хв.	Рішення основного завдання	Середнє
2. Снаряд, 30 хв.	Рішення основного завдання Підвищити рівень спеціальної витривалості	Велике
3. Снаряд, 30 хв.	Те саме	Середнє
Заклучна, 8—10 хв.	Забезпечити передумови для наступної діяльності	

Характерні для змагального періоду модельні заняття, які за змістом відповідають програмі майбутніх змагань, а за структурою — їхньому регламенту.

11.2. СТРУКТУРА МІКРОЦИКЛІВ І МЕЗОЦИКЛІВ

Тренувальним мікроциклом прийнято називати серію занять, проведених упродовж декількох днів, що забезпечують комплексне рішення завдань даного етапу підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3—4 до 10—14 днів (Л.П. Матвеев, 1977; В.Н. Платонов, 1986).

Під *структурою мікроциклу* розуміється сукупність стійких відносин і зв'язків між засобами фізичної і технічної підготовки, що забезпечують протікання термінового і довгострокового етапів адаптації і визначають побудову мікроциклів, спрямованих на рішення завдань підготовки юних гімнастів.

Виділяються мікроцикли *розвивального* характеру, що містять засоби переважної спрямованості, а також навантаження з різним періодом відновлення (наприклад, 1—4 заняття навантаження з періодом відновлення більше 24 годин, 5—8 заняття — з періодом відновлення менше 24 годин), (табл. 11.6, 11.7), і мікроцикли *стабілізуючого* характеру, що містять засоби переважної спрямованості, а також навантаження з різним періодом відновлення, що чергуються (табл. 11.8).

У більшості випадків у мікроциклах вирішуються проміжні завдання підготовки цільового завдання, яке може бути вирішене в місячному мезоциклі.

Під *структурою мезоциклу* розуміється сукупність стійких відносин і зв'язків між засобами фізичної і технічної підготовки, що забезпечують протікання термінового і довгострокового етапів адаптації і визначають побудову мезоциклів, спрямованих на рішення цільового завдання підготовки юних гімнастів.

Основне питання у побудові мезоциклу підготовки — визначення співвідношення засобів фізичної і технічної підготовки. У рішенні цього питання варто керуватися такими положеннями:

- обсяг засобів фізичної і технічної підготовки визначається рівнем працездатності, критерієм якої є максимально можливе для конкретного заняття виконання обсягу роботи (в елементах);
- розподіл засобів у занятті здійснюється на основі динаміки процесів стомлення і відновлення, після виконання вправ на снаряді наступна робота планується і може бути виконана тільки з урахуванням функціонального стану організму юних гімнастів;

Таблиця 11.6

Розподіл тренувальних навантажень у мікроциклах розвивального характеру для юних гімнастів 7—10 років

Дні \ Снаряд, №	1	2	3	4
Понеділок	Велике	Середнє	Велике	Мале
Вівторок	Велике	Середнє	Велике	Мале
Середа	Велике	Середнє	Велике	Мале
Четвер	Активний відпочинок			
П'ятниця	Середнє	Велике	Середнє	
Субота	Середнє	Велике	Середнє	
Понеділок	Середнє	Велике	Середнє	
Вівторок	Середнє	Велике	Середнє	

Таблиця 11.7

Розподіл тренувальних навантажень у мікроциклах розвивального характеру для юних гімнастів 10—13 років

Дні \ Снаряд, №	1	2	3	4
Понеділок	Середнє	Велике	Мале	Велике
Вівторок	Середнє	Велике	Мале	Велике
Середа	Середнє	Велике	Мале	Велике
Четвер	Середнє	Велике	Мале	Велике
П'ятниця	Середнє	Велике	Мале	Велике
Субота	Середнє	Велике	Середнє	
Понеділок	Середнє	Велике	Середнє	
Вівторок	Середнє	Велике	Середнє	

- кожне тренувальне заняття відрізняється одне від одного загальним часом роботи;
- послідовність застосування засобів переважної спрямованості визначається на основі позитивної взаємодії відставленого тренувального ефекту навантажень різної спрямованості (табл. 11.9, 11.10, 11.11).

У підготовці юних гімнастів виділяються *два типи мезоциклів*: базовий загально-підготовчого і спеціально-підготовчого етапів підготовчого періоду і попередньо-змагальний змагального періоду.

Таблиця 11.8

Розподіл тренувальних навантажень у мікроциклах стабілізуючого характеру для юних гімнастів 7—13 років

Дні \ Снаряд, №	1	2	3	4
Понеділок	Середнє	Велике	Мале	
Вівторок	Середнє	Велике	Мале	
Середа	Середнє	Велике	Мале	Велике
Четвер	Середнє	Велике	Або активний відпочинок	
П'ятниця	Середнє	Велике	Мале	Велике
Субота	Середнє	Велике	Середнє	

Базові мезоцикли загально-підготовчого етапу включають основну роботу з підвищення функціонального стану серцево-судинної і нервово-м'язової систем; зі створення умов для підвищення ЗФП і навчання руховим діям юних гімнастів.

У базових мезоциклах спеціально-підготовчого періоду вирішуються завдання навчання руховим діям і сполученням на тлі удосконалювання спеціальних рухових здібностей. Тренувальна програма характеризується розмаїтістю засобів, широким використанням занять з великими навантаженнями (див. табл. 11.9, 11.10).

Попередньо-змагальні мезоцикли призначені для удосконалювання спортивно-технічної майстерності і підвищення спеціальної витривалості, вирішуються також завдання психологічної і тактичної підготовки юних гімнастів. Основне завдання мезоциклів — підготовка до змагань (див. табл. 11.11).

Немаловажним у побудові місячного мезоциклу є раціональне розміщення тренувальних навантажень за величиною. Оптимальною є така організація тренувальних навантажень у базових мезоциклах спеціально-підготовчого періоду на етапах попередньої і початкової підготовки юних гімнастів, коли в 1—3, 8, 9, 13, 14, 18, 19 заняттях застосовуються великі навантаження, у 4—7, 10—12, 15—17, 20 заняттях — середні (див. рис. 10.1, с. 232).

Оптимальною є така організація тренувальних навантажень у базових мезоциклах спеціально-підготовчого періоду на етапі спеціалізованої підготовки юних гімнастів, коли в 1—4, 9, 11, 15, 17—20 заняттях застосовуються великі навантаження; у 7, 8, 12—14, 22—24 заняттях — середні; у 5, 10, 16, 21 заняттях — малі навантаження (див. рис. 10.2, с. 233).

Таблиця 11.9
Співвідношення часу відведеного на різні види підготовки юних гімнастів 7—10 років у заняттях місячного мезоциклу (основні заняття)

Вид підготовки	Засоби підготовки, їх спрямованість	№№ занять, час відведений на різні види підготовки в заняттях юних гімнастів 7—10 років (хв)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Фізична підготовка, хв.	Максимальна сила	30	30	30	30																
	Швидкісна сила					6	6	4	4	4											
	Спеціальна витривалість	50	50	50			10	10	95	55	30	30	30	55	72	50	50	50	72	72	50
Технічна підготовка, хв	Гнучкість	10	10	10		10	10		10				10					10			10
	Координація рухів, управління рухами, вестибулярна стійкість	30	30	30	15	15	15														
	Вихідні і кінцеві положення							45													
	Фонові рухи						45	60	60	35											
	Уміння управляти рухами										25	34	29	29	27						
Загальний час (хв):	Підвідні вправи									35	36	31	31	33							
	Вправа в цілому														30	50	50	100	110	102	112
		120	120	120	90	100	91	101	134	129	104	100	90	125	102	110	100	110	102	112	100

Таблиця 11.10
Процентне співвідношення часу відведеного на різні види підготовки юних гімнастів 7—10 років у заняттях місячного мезоциклу (основні заняття)

Вид підготовки	Засоби підготовки, їх спрямованість	№№ занять, % часу відведеного на різні види підготовки в заняттях юних гімнастів 7—10 років																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Фізична підготовка, 60%	Максимальна сила	25	25	25	33	30															
	Швидкісна сила						7	6	3	3	4										
	Спеціальна витривалість	42	42	42			11	10	71	43	29	30	33	44	71	45	50	45	71	64	50
Технічна підготовка, 40%	Гнучкість	8	8	8		10		10		8		10		8		9		9			9
	Координація рухів, управління рухами, вестибулярна стійкість	25	25	25	17	15	16	16													
	Вихідні і кінцеві положення								50												
	Фонові рухи					45	66	58	26												
	Уміння управляти рухами									19	33	29	32	22							
Загальний час:	Підвідні вправи									27	34	31	35	26							
	Вправа в цілому														29	46	50	46	29	27	50
		120	120	120	90	100	91	101	134	129	104	100	90	125	102	110	100	110	102	112	100

Таблиця 11.11
Співвідношення часу відведеного на різні види підготовки гімнастів 11—13 років у заняттях місячного мезоциклу (основні заняття)

Вид підготовки	Засоби підготовки, їх спрямованість	№№ занять, час відведений на різні види підготовки в заняттях гімнастів 11—13 років (хв)																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Фізична підготовка, хв.	Максимальна сила	30	30	30	30	30	30	30																	
	Швидкісна сила								4	4	4	4													
Технічна підготовка, хв.	Спеціальна витривалість	60	60	60	16												92	92	92	92	60	60	60	60	
	Гнучкість	10	10	10	10	10	10	10									10	10	10	10	10	10	10	10	
	Вихідні і кінцеві положення				44	26																			
	Фонові рухи					8	30	30	30																
	Уміння управляти рухами									29	29	30	30												
	Підвідні вправи									24	24	19	19												
	Вправи в цілому і сполученні	15	15	15						15	15		49	49	29	28	28	28	28	28	28	30	30	30	
	Підвищення якості виконання вправ					4	4	4	4	34	34	71	53	56	91	73									
	Загальний час:		115	115	100	64	74	64	74	106	116	124	116	105	115	120	112	120	130	120	130	90	100	90	100

Таблиця 11.12
Процентне співвідношення часу відведеного на різні види підготовки гімнастів 11—13 років у заняттях місячного мезоциклу (основні заняття)

Вид підготовки	Засоби підготовки, їх спрямованість	№№ занять, % часу відведеного на різні види підготовки в заняттях юних гімнастів 11—13 років																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Фізична підготовка, 48%	Максимальна сила	26	26	26	30	47	40	47	41																
	Швидкісна сила									4	3	3	3												
Технічна підготовка, 52%	Спеціальна витривалість	52	52	52	16												77	70	77	70	67	60	67	60	
	Гнучкість	9	9	9	10	10	14	14	14		9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	10	10	10	
	Вихідні і кінцеві положення				44	41																			
	Фонові рухи					12	41	47	41																
	Уміння управляти рухами									27	25	24	26												
	Підвідні вправи									23	21	16	16												
	Вправи в цілому і сполученні	13	13	13						14	13		47	43	24	26	23	22	23	22	33	30	33	30	
	Підвищення якості виконання вправ					5	6	5	5	32	29	57	46	53	48	76	65								
	Загальний час:		115	115	100	64	74	64	74	106	116	124	116	105	115	120	112	120	130	120	130	90	100	90	100

Таблиця 11.13
Співвідношення часу відведеного на різні види підготовки юних гімнастів у заняттях періоду попередньозмагальної підготовки

Вид підготовки	Засоби підготовки, їх спрямованість	№№ занять, час відведений на різні види підготовки юних гімнастів (хв)																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12							
Фізична підготовка, хв.	Силова підготовка	30	30	30																
	Спеціальна витривалість							**	**											
Технічна підготовка, хв.	Підвищення якості виконання сполучень	96	96	96																
	Підвищення надійності виконання комбінацій, сполучень				46	46	46								55	55	55			55
	Підвищення якості виконання комбінацій							81	81	81										
Тактична підготовка	Через засоби технічної підготовки														***	***	***			***
Психологічна підготовка	Через засоби технічної підготовки				*	*	*								***	***	***			***
Загальний час:		126	126	126	46	46	46	81	81	81	55	55	55							55

* — у заняттях 4—6 вирішуються завдання технічної і психологічної підготовки; ** — у заняттях 7—9 вирішуються завдання технічної підготовки і підвищення спеціальної витривалості; *** — вирішуються завдання технічної, тактичної і психологічної підготовки.

Таблиця 11.14
Процентне співвідношення часу відведеного на різні види підготовки юних гімнастів у заняттях періоду попередньозмагальної підготовки

Вид підготовки	Засоби підготовки, їх спрямованість	№№ занять % часу відведеного на різні види підготовки в заняттях юних гімнастів																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12								
Фізична підготовка %	Силова підготовка	24	24	24																	
	Спеціальна витривалість							**	**												
Технічна підготовка %	Підвищення якості виконання сполучень	76	76	76																	
	Підвищення надійності виконання комбінацій, сполучень				100	100	100								100	100	100				100
	Підвищення якості виконання комбінацій							100	100	100											
Тактична підготовка	Через засоби технічної підготовки														***	***	***				***
Психологічна підготовка	Через засоби технічної підготовки				*	*	*								***	***	***				***
Загальний час:		126	126	126	46	46	46	81	81	81	55	55	55								55

* — у заняттях 4—6 вирішуються завдання технічної і психологічної підготовки; — у заняттях 7—9 вирішуються завдання технічної підготовки і підвищення спеціальної витривалості; *** — у заняттях 10—12 вирішуються завдання технічної, тактичної і психологічної підготовки.

Під організацією тренувального навантаження розуміється таке її упорядкування в рамках мезоциклу, що забезпечує заплановану динаміку функціонального стану і досягнення заданого рівня фізичної і технічної підготовленості юних гімнастів.

11.3. СТРУКТУРА РІЧНИХ ЦИКЛІВ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТІВ

Під структурою річних циклів підготовки розуміється сукупність стійких відносин і зв'язків між засобами фізичної і технічної підготовки, що забезпечують протікання термінового і довгострокового етапів адаптації і поступальне становлення спортивної майстерності юних гімнастів.

Основою для побудови річного циклу навчально-тренувального процесу юних гімнастів 7—13 років є процеси термінового і довгострокового етапів адаптації організму, які об'єктивно протікають.

Орієнтовний план-графік розкриває структуру річної підготовки юних гімнастів 7—10 років. Річний цикл поділяється на періоди: підготовчий — вересень-квітень (7,5 місяців), змагальний — квітень-червень (2,5 місяці) і перехідний — червень-липень-серпень (2 місяці). Співвідношення часу, відведеного на технічну і фізичну підготовки в річному циклі, визначається для кожного заняття (див. табл. 11.9, 11.10, 11.11).

Підготовчий період поділяється на загально-підготовчий і спеціально-підготовчий етапи. Загально-підготовчий етап охоплює вісім тижнів (вересень, жовтень). Співвідношення засобів технічної і фізичної підготовки в 1, 3, 5, 7 мікроциклах 20 і 80 %, у 2, 4, 6, 8 — 50 і 50 % відповідно. Навантаження в тижневих мікроциклах коливаються від 1400 до 1900 повторень (включаючи виконання силових вправ). Основні завдання загально-підготовчого етапу: підвищення ЗФП юних гімнастів, створення умов для навчання їх руховим діям і підвищення СФП. Спеціально-підготовчий етап охоплює 24 тижні (листопад — квітень). На цьому етапі вирішуються завдання навчання руховим діям і сполученням на тлі удосконалювання спеціальних рухових здібностей. Навантаження у тижневих мікроциклах коливаються від 1200 до 1900 повторень.

Змагальний період продовжується три мезоцикли (9, 10, 11). Юні гімнасти готуються до змагань, у яких підводяться підсумки проробленої роботи за рік. Обсяг навантаження в тижневих мікро-

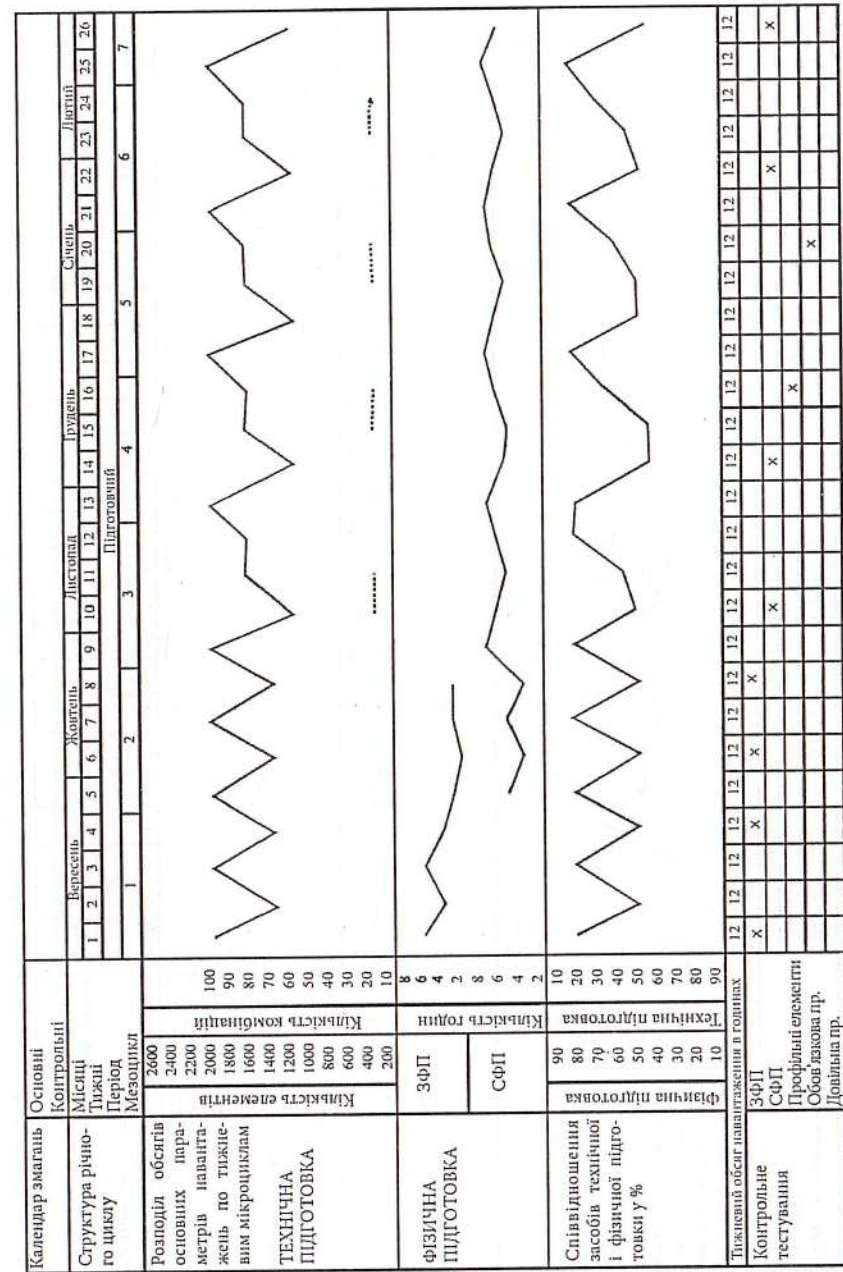


Рис. 11.1. Орієнтовний план-графік річного циклу тренування юних гімнастів на етапі початкової підготовки

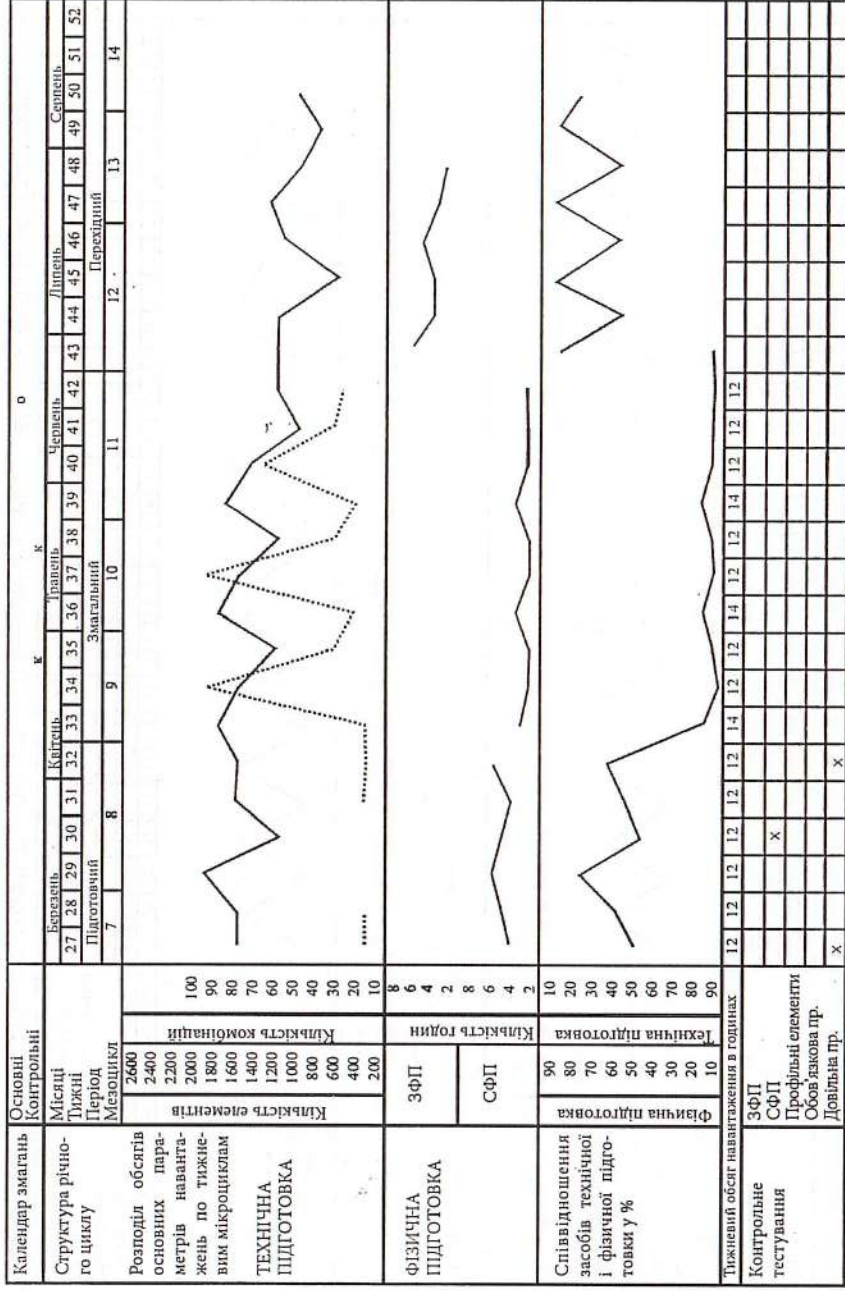


Рис. 11.1. Орієнтовний план-графік річного циклу тренування юних гімнастів на етапі початкової підготовки

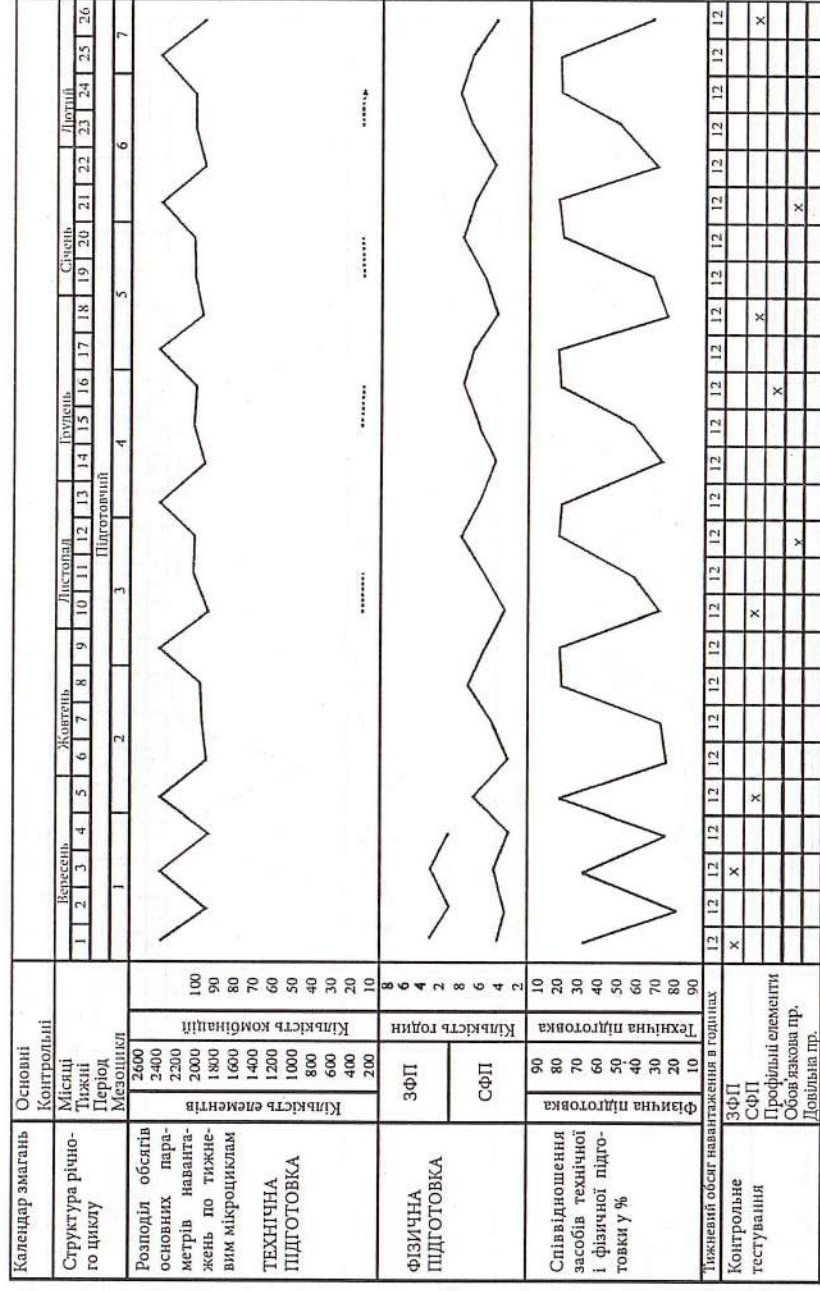


Рис. 11.2. Орієнтовний план-графік річного циклу тренування юних гімнастів на етапі спеціалізованої підготовки



Рис. 11.2. Орієнтовний план-графік річного циклу тренування юних гімнастів на етапі спеціалізованої підготовки

циклах коливається у межах 1200—1600 повторень, у 34, 37 мікроциклах виконується до 90 комбінацій, у 40 — до 60 комбінації, у 33, 35, 36, 39 тижневих мікроциклах — 15—20 комбінацій.

Перехідний період триває червень-липень-серпень. Його змістом є заняття з СФП і ЗФП (спортивно-оздоровчий табір) і активний відпочинок, фізична реабілітація.

Структура річного циклу підготовки юних гімнастів 11—13 років представлена на плані-графіку. Так само, як і на етапах попередньої і початкової підготовки, річний цикл поділяється на три періоди: підготовчий, змагальний і перехідний. Співвідношення часу, відведеного на технічну і фізичну підготовки у річному циклі, визначається для кожного заняття (див. табл. 11.10, 11.11).

Підготовчий період поділяється на загально-підготовчий (1—4 тижневі мікроцикли) і спеціально-підготовчий (5—32 мікроцикли) етапи. Завдання загально-підготовчого етапу — підвищення рівня фізичної і технічної підготовленості юних гімнастів. Обсяг у 1, 3 мікроциклах 2400 повторень, у 2, 4 мікроциклах — 2000 повторень. Співвідношення засобів технічної і фізичної підготовки в 1, 3 мікроциклах 32 % і 68 %, у 2, 4 — 78 % і 22 % відповідно. На спеціально-підготовчому етапі вирішуються завдання навчання елементам і сполученням довільної й обов'язкової програми на тлі підвищення спеціальної фізичної підготовки. Співвідношення засобів технічної і фізичної підготовки в 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29 мікроциклах 28 % і 72 %, в інших мікроциклах — 78 % і 22 % відповідно. Обсяг коливається в межах 1900—2400 повторень.

Змагальний період охоплює три мезоцикли. Обсяг навантаження у змагальному періоді знижується і коливається у межах 1200—1600 повторень. У 34, 37 мікроциклах виконується до 90 комбінацій, у 40 мікроциклі — 40—60 комбінацій, в інших — 15—20 комбінацій.

Перехідний період щодо тривалості такий самий, як і на початковому етапі підготовки; 51, 52 мікроцикли призначені для активного відпочинку і реабілітації.

Питання для обговорення

Дайте відповідь на питання:

1. Що розуміється під структурою тренувальних занять?
2. Які завдання вирішуються в підготовчій, основній і заключній частинах занять?
3. Якої спрямованості заняття використовуються в тренувальному процесі юних гімнастів?

4. Що розуміється під структурою мікроциклу і мезоциклу?
5. Яку структуру має річний цикл тренування на початковому етапі підготовки?
6. Яку структуру має річний цикл тренування на спеціалізованому етапі підготовки?

Література

1. Худолей О.Н., Шлемин А.М. Методика подготовки юных гимнастов: Учебное пособие. — Харьков: КГПИ, ХГПИ, 1988. — 122 с.
2. Худолей О.Н. Моделирование процесса подготовки юных гимнастов. — Харьков: ОВС, 2005. — 336 с.
3. Шлемин А.М. Юный гимнаст. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 376 с.
4. Шлемин А.М., Петров П.К. Система подготовки юных гимнастов: Методическое пособие для студентов ГЦОЛИФКа. — М., 1977. — 97 с.

ПЛАНУВАННЯ Й ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ГІМНАСТІВ

В основі планування й організації навчально-тренувального процесу юних гімнастів лежить програмно-цільовий підхід, відповідно до якого визначається цільова задача і декомпозиція її на задачі різного рівня. Зміст і організація тренувальних навантажень визначаються відповідно до задач підготовки належного рівня, що служать точками контролю за рішенням цільової задачі.

Розглянемо необхідні умови для планування й організації тренувального процесу юних гімнастів.

12.1. НОРМАТИВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ДЛЯ ЮНИХ ГІМНАСТІВ

Однією з умов ефективного планування навчально-тренувального процесу є наявність нормативів тренувальних навантажень.

З поняттям норматив тісно зв'язані норма і нормативні показники. Норматив є похідною від вищезгаданих понять. У контексті впливу тренувальних навантажень під *нормою* розуміється коливання функціонального стану юних гімнастів, що забезпечує поступальне підвищення майстерності і негативно не впливає на здоров'я юних гімнастів.

Норма функціонального стану юного гімнаста динамічна й у залежності від стажу занять, ступеня тренуваності може змінюватися. Для визначення норми *досліджується* динаміка функціонального стану після різних варіантів навантажень і будується графік розподілу результатів, теоретичні точки якого мають колоколоподібну форму. Зона норми знаходиться в межах $X \pm s$ (див. рис. 12.1).

Алгоритм експерименту наступний (О.М. Худолій, 1997, 2008):

- Дослідженню підлягають такі об'єкти:
 - вплив різних режимів роботи на зміну функціонального стану;
 - оптимальний крок приросту показників функціонального стану;
 - режим роботи, який забезпечує оптимальний приріст функціонального стану.
- Алгоритм отримання нормативних показників включає:

- збір інформації;
- зберігання інформації;
- представлення інформації;
- переробку інформації;
- інтерпретацію отриманих результатів.

Збір інформації. Для отримання даних про зміну функціонального стану проводиться повний факторний експеримент типу 2^2 (два фактори на двох рівнях). Реєструються в кожному досліді показники, які характеризують функціональний стан, рівень тренуваності юних гімнастів.

Зберігання інформації. Результати факторного експерименту зберігаються в файлах *.dbf. Огляд їх може бути здійснено за допомогою бази даних типу Visual FoxPro.

Представлення інформації. Аналіз розвитку сили (X_1 — обсяг, X_2 — час відпочинку, X_3 — загальний час, X_4 — кількість вправ):

X_1		X_2		X_3	X_4	Результати експерименту в точках плану			
max	min	max	min			1	2	3	4
24	18	50	30	6	2	1,0	3,0	-2,0	0,0
24	18	50	30	6	2	-1,0	5,5	4,0	-2,0

Аналіз процесу навчання, розвитку витривалості (X_1 — підходи, X_2 — час відпочинку, X_3 — кількість елементів у підході, X_4 — час виконання одного руху, с):

X_1		X_2		X_3	X_4	Результати експерименту в точках плану			
max	min	max	min			1	2	3	4
24	18	50	30	6	2	1,0	3,0	-2,0	0,0
24	18	50	30	6	2	-1,0	5,5	4,0	-2,0

Аналіз змагань (X_1 — кількість тренувань, X_2 — кількість комбінацій в тренувальний день, X_3 — інтервал відпочинку між комбінаціями, X_4 — кількість елементів у комбінації):

X_1		X_2		X_3	X_4	Результати експерименту в точках плану			
max	min	max	min			1	2	3	4
5	3	25	10	60	12	97	99	101,25	98,375
5	3	25	10	60	12	97,5	99	101,5	98

Переробка інформації. Переробка інформації здійснюється у три етапи:

I етап. Аналіз факторного експерименту типу 2^2 . У результаті аналізу одержуємо регресійну модель, а також відношення квадратів (див. табл. 12.1, 12.2). Визначаємо значущі коефіцієнти регресії ($|b| > \Delta b$, $\Delta b = 0,979$) проводимо верифікацію моделі, обчислюємо помилку рівняння регресії в точках плану, приводимо рівняння до натуральних величин.

Таблиця 12.1

Матриця факторного експерименту типу 2^2 і результати зміни сили розгинача передпліччя у гімнастів (метод максимальних зусиль)

Чинники	X_1	X_2	План ПФЕ		Результати				
			-	+	1,0	-6,0	-6,0	-1,0	0,0
Середнє	21	40	-	-	1,0	-6,0	-6,0	-1,0	0,0
Max	24	50	+	-	3,0	4,5	2,5	5,5	7,0
Min	18	30	-	+	-2,0	-1,0	-1,0	4,0	4,0
Крок	3	10	+	+	0,0	0,0	0,0	-2,0	-2,0

Таблиця 12.2

Результати аналізу зміни сили розгинача передпліччя у гімнастів

M	D	Y_1	B_{cod}	B_{nat}	Умови	Ср. квад.	Mq/Sq
-2,4	11,300	-3,450	0,575	-65,250	1 (0)		
4,5	3,375	3,450	1,375	3,225	X_1	7,563	0,294
0,8	8,700	0,700	-0,475	1,405	X_2	0,902	0,035
-0,6	1,800	-0,700	-2,075	-0,069	X_1, X_2	17,222	0,670

Регресійна модель для натуральних величин має вигляд:

$$Y = -65,00 + 3,225X_1 + 1,405X_2 - 0,069X_1X_2$$

II етап. Обчислювальний експеримент. Формується масив результатів і аналізується їх розподіл. Результати етапу представлені на рис 12.1. Найважливішими характеристиками є середнє і середнє квадратичне відхилення ($1,492 \pm 2,333$). Найвірогідніший результат лежить у діапазоні від $1,492 - 2,333$ (кГ) до $1,492 + 2,333$ (кГ). Оптимальним кроком приросту сили є $1,492 + 2,333$ (кГ).

III етап. Обчислювальний експеримент. Аналізується двовимірний розподіл результату і об'єму роботи, результату і часу відпочинку, результату і кількості підходів, результату і кількості повторень

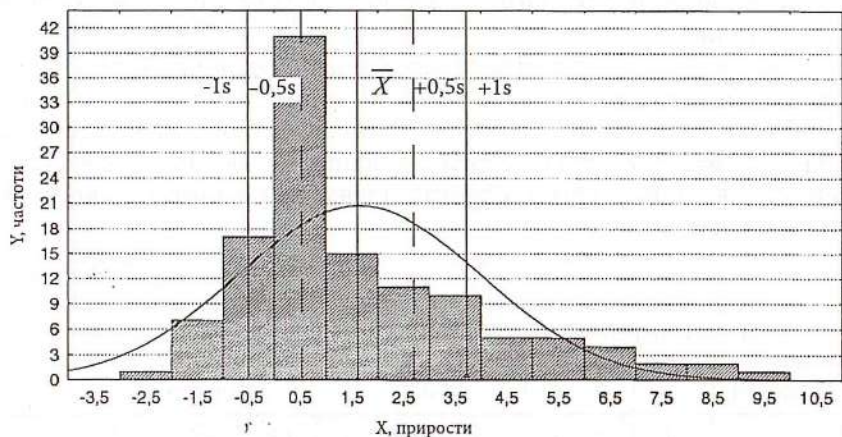


Рис. 12.1. Розподіл приростів сили розгиначів передпліччя у юних гімнастів за результатами обчислювального експерименту

Таблиця 12.3

Діапазон зміни сили і елементарні статистики незалежних змінних у цих діапазонах

Прирости	Обсяг повторень		Час відпочинку, с		Кількість підходів		Кількість повторів у підході		N
	\bar{X}	s	\bar{X}	s	\bar{X}	s	\bar{X}	s	
-2,40	18,000	0,000	31,000	1,414	10,462	0,477	1,722	0,079	2
-1,25	21,167	4,019	40,000	7,816	8,244	1,693	2,773	1,154	12
-0,10	21,316	2,559	44,421	5,160	7,264	1,067	3,011	0,651	38
1,05	22,615	2,654	41,615	5,123	7,689	1,085	3,005	0,602	26
2,20	24,429	2,138	38,143	4,330	8,274	1,107	3,027	0,628	14
3,35	25,100	1,663	36,400	3,502	8,595	0,969	2,969	0,496	10
4,50	25,571	1,512	34,286	3,147	9,080	0,918	2,855	0,455	7
5,65	26,500	1,049	33,667	2,338	9,160	0,718	2,914	0,325	6
6,80	27,000	1,000	32,000	2,000	9,590	0,663	2,829	0,300	3
7,95	27,850	0,707	31,000	1,414	9,850	0,495	2,797	0,212	2
9,10	28,000	0,000	30,000	0,000	10,133	0,000	2,763	0,000	1

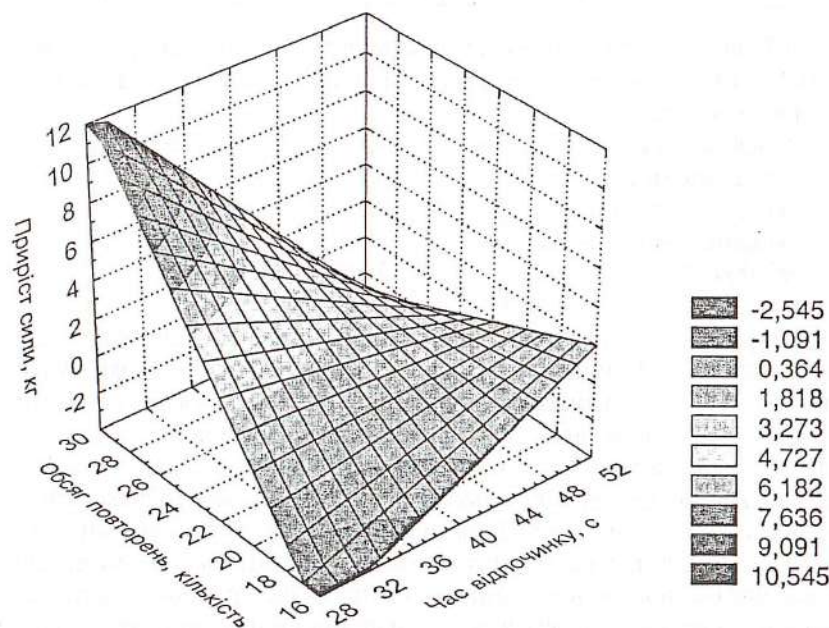


Рис. 12.2. Двовимірний розподіл приростів сили розгиначів передпліччя у юних гімнастів за результатами обчислювального експерименту

у підході. Результати аналізу наведені в табл. 12.3 і представлені на рис. 12.2.

Інтерпретація результатів. I етап. Коефіцієнти регресії свідчать, що запропоноване навантаження істотно впливає на динаміку сили. Відношення квадратів (Mq/Sq) показує, що на 67 % на зміну сили впливає взаємодія об'єму і інтервалу відпочинку (X_1, X_2) і на 29,4 % — зміна об'єму (X_1), причому збільшення об'єму роботи і часу відпочинку (загальний час роботи=Constanta) призводить до зниження сили.

II етап. Коефіцієнти асиметрії і ексцесу свідчать про те, що результати обчислювального експерименту розподілені нормально і середнє арифметичне, середнє квадратичне є найважливішими характеристиками вибірки. Оптимальним кроком приросту є величина рівна $M+s$, оскільки вірогідність досягнення названого результату найбільша.

III етап. Результати обчислювального експерименту дозволяють визначити дію, що забезпечує оптимальний приріст сили. Такою дією є силова робота:

Обсяг, кількість повторень	25,1 ± 1,663 (25±2)
Час відпочинку, с	36,4 ± 3,5
Кількість підходів	8,598 ± 0,969 (9±1)
Кількість повторень у підході	2,969 ± 0,496 (3)

Нормативні показники тренувальних навантажень характеризують спосіб і величину впливу фізичних вправ на організм, а також припустимий діапазон їхньої мінливості. Виділяються показники, що характеризують педагогічну і фізіологічну сторони навантаження. Педагогічна сторона навантаження: обсяг виконання вправ, загальний час роботи, інтервал відпочинку між підходам; перераховані показники легко вимірні і на їхній основі можуть бути отримані усі відомі в гімнастиці параметри тренувальних навантажень. Фізіологічна сторона навантаження: зміна латентного часу рухової реакції, помилки в керуванні рухами, максимальної сили різних груп м'язів, систолічного показника, індексної оцінки ортостатичної проби.

Нормативи тренувальних навантажень виступають як орієнтири, виконання яких забезпечує досягнення конкретного результату; вони вказують, скільки потрібно виконати вправ для рішення поставленої задачі. Очевидно, що норматив навантаження охоплює такий діапазон мінливості кількості виконаної роботи, що буде викликати як поліпшення, так і погіршення стану організму юних гімнастів у діапазоні норми. У зв'язку з цим, зміна показників функціонального стану в межах від X-1s до X-0,5 s характеризує навантаження як велике; від X+1s до X+0,5 s — як мале; у межах X±0,5 s — як середнє.

У зв'язку з тим, що норматив призначений для рішення конкретної задачі, то виділяється наступна спрямованість тренувальних навантажень: 1) навантаження, що забезпечують оптимальні умови для навчання рухам юних гімнастів; 2) навантаження, що забезпечують оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи юних гімнастів; 3) навантаження, що забезпечують умови для підвищення функціонального стану серцево-судинної системи юних гімнастів; 4) силові навантаження.

У табл. 12.4, 12.5, 12.6, 12.7 наведені нормативи тренувальних навантажень для юних гімнастів 7—13 років. Організація навантажень у занятті, мікроциклі, мезоциклі описана вище.

Таблиця 12.4

Режими чергування вправ з відпочинком у підготовці юних гімнастів 7—11 років

Умови виконання	ЧСС в період відпочинку	Обсяг навантаження, в ел.	Інтенсивність навантаження, в ел./хв.	Час відпочинку в сек	Час роботи, (хв)	Зміни показників стану організму після виконання вправ	Ефективність навчання (p=(n/5)*100)
1. Акробатика	130—150	132—195	3,3—4,8	до 20	40—50	Збільшення часу рухової реакції на 15—20 %. Збільшення помилки в керуванні рухами на 50 %. Збільшення систолічного показника (СП %) від 44 до 55 %.	Зниження рівня навчності на 20 %.
2. Виси		93—139	3,0—4,5	до 35			
3. Упори		50—90	1,5—2,7	до 45			
1. Акробатика	110—129	69—129	1,5—3,0	25—40	40—50	Час рухової реакції і помилка в керуванні рухами не змінюється, СП % коливається в межах 50 %.	Підвищення рівня навчності на 20 %.
2. Виси		47—91	1,5—2,7	35—50			
3. Упори		30—49	0,9—1,5	50—80			
1. Акробатика	90—109	10-68	1	50—80	30—50	Скорочення часу рухової реакції на 20 %. Зменшення помилки в керуванні рухами на 30 %. СП % знижується до 43 %.	Підвищення рівня навчності та якості виконання
2. Виси		1—45	1	60—90			
3. Упори		3—28	0,8	90—120			

Таблиця 12.5
Спрямованість, величина і організація тренувальних навантажень у заняттях з юними гімнастами 11—13 років (за терміновим тренувальним ефектом (ТТЕ))

Спрямованість навантаження	Величина	Організація навантаження				Час відпочинку в сек.
		Кількість підходів	Кількість ел. у підході	Загальна кількість ел.	Загальний час роботи (хв)	
1. Навантаження, яке спрямоване на навчання рухам юних гімнастів	Середнє	I. Кінь:				50
		33	1,7	56	30	
		33		33	30	
		29	2,4	70	30	
		II. Кільця, перекладина:				
		26	3	78	30	
	25	2	50	30		
	III. Бруси:				50	
	31	2	62	30		
	40	1	40	30		
	26	2	50	30		
	I. Кінь:					
47	2	94	30			
2. Навантаження, яке спрямоване на підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи юних гімнастів	Велике	53	2	106	30	25
		48	2	96	30	30
		49	2	98	30	30

Продовження табл.12.5

Спрямованість навантаження	Величина	Організація навантаження				Час відпочинку в сек.
		Кількість підходів	Кількість ел. у підході	Загальна кількість ел.	Загальний час роботи (хв)	
	Середнє	37	2	74	30	40
		36	2,5	90	30	40
		31	3	93	30	45
		35	3	105	30	40
		30	2,5	75	30	50
		29	3	87	30	50
	Мале	25	3	75	30	60
		II. Кільця, перекладина:				
		33	3	99	30	30
		22	4,5	99	30	45
		17	7	119	30	50
		31	3,5	110	30	30
Середнє	33	2	66	30	40	
	23	3,5	80	30	50	
	29	3	87	30	40	
	22	3	66	30	60	
	Мале	19	4	76	30	60

Продовження табл.12.5

		III. Бруси:				
3. Навантаження, яке спрямоване на підвищення функціонального стану серцево-судинної системи юних гімнастів	Велике	25	3	75	30	60
		25	2,5	63	30	60
		29	2	78	30	60
	Середнє	32	1,5	48	30	50
		31	2	62	30	50
		35	2	70	30	50
	Мале	40	1,25	50	30	40
		39	1,5	58	30	40
		38	2	76	30	40
		I. Кінь:				
Велике		49	2	98	30	30
		45	2	90	30	30
		38	2	76	30	40
		36	2,5	100	30	40
Середнє		25	3	75	30	60
		24	4	96	30	60
		25	4	100	30	60
	II. Кільця, перекладина:					
Велике		54	1	60	30	30
		53	1,5	80	30	30

Продовження табл.12.5

Спрямованість навантаження	Величина	Організації навантаження				Час відпочинку в сек.
		Кількість підходів	Кількість ел. у підході	Загальна кількість ел.	Загальний час роботи (хв)	
Спрямованість навантаження	Середнє	32	5,5	176	30	40
		33	3	99	30	50
		50	2	100	30	30
	Мале	70	1	77	30	20
		31	2	62	30	50
		40	1,5	60	30	40
		III. Бруси:				
	Велике	41	1,2	50	30	40
		40	1,5	60	30	40
		53	1,3	70	30	30
Середнє	28	1,8	50	30	60	
	29	2	58	30	55	
		27	2,2	60	30	60

Таблиця 12.6
Спрямованість, величина і організація силового навантаження в заняттях з юними гімнастами на початковому етапі підготовки

Методи розвитку сили	Спрямованість і величина силового навантаження	Організація навантаження в занятті				Час відпочинку в сек.
		Кількість підходів	Кількість повторів у підході	Загальна кількість повторів	Загальний час роботи (хв)	
I. Метод динамічних зусиль (ГТЕ)	Силове навантаження, яке впливає на зниження максимальної сили	13	3	39	6	20
	Силове навантаження, яке впливає на збільшення максимальної сили	7	6	42	6	40
		11	7	77	6	20
II. Метод максимальних зусиль (ГТЕ)	Силове навантаження, яке впливає на зниження максимальної сили	4	6	24	6	60
	Силове навантаження, яке впливає на збільшення максимальної сили	5	3,6	18	6	60
		5	5	24	6	50
III. Метод ізометричних зусиль (ГТЕ)	Силове навантаження, яке впливає на зниження максимальної сили	7	2,5	18	6	40
	Силове навантаження, яке впливає на збільшення максимальної сили	8	3	24	6	30
		9	2	18	6	30
		5	3	15	6	50
		4	6,25	25	6	50
		5	4	20	6	50

Продовження табл.12.6

Методи розвитку сили	Спрямованість і величина силового навантаження	Організація навантаження в занятті				Час відпочинку в сек.
		Кількість підходів	Кількість повторів у підході	Загальна кількість повторів	Загальний час роботи (хв)	
	Силове навантаження, яке впливає на збільшення максимальної сили	9	1,6	15	6	30
	Силове навантаження, яке впливає на збільшення максимальної сили	7	3,5	25	6	30
		8	2,5	20	6	30
IV. Метод повторних зусиль (ГТЕ)	Силове навантаження, яке впливає на зниження максимальної сили	4	15	60	6	40
	Силове навантаження, яке впливає на збільшення максимальної сили	5	10	50	6	40
		6	7	40	6	40
		9	4,4	40	6	25
		8	5	40	6	30
		6	8	50	6	30
V. Комбінований метод	Силове навантаження з періодом відновлення більше 24 годин			189	30	40
	Силове навантаження з періодом відновлення 24 години			189	30	50
				180	30	50
				113	30	20
				134	30	20
				113	30	25

Таблиця 12.7
 Спрямованість, величина і організація силового навантаження в заняттях з юними гімнастами на спеціалізованому етапі підготовки

Методи розвитку сили	Спрямованість і величина силового навантаження	Організація навантаження в занятті				Час відпочинку в сек.
		Кількість підходів	Кількість повторів у підході	Загальна кількість повторів	Загальний час роботи	
I. Метод динамічних зусиль (ГТЕ)	Силове навантаження, яке впливає на зниження максимальної сили	8	14	110	6	25
		10	11	110	6	20
		6	13	80	6	40
II. Метод максимальних зусиль (ГТЕ)	Силове навантаження, яке впливає на збільшення максимальної сили	11	7	80	6	20
		13	3	40	6	20
		7	6	40	6	40
III. Метод ізометричних зусиль (ГТЕ)	Силове навантаження, яке впливає на зниження максимальної сили	9	2,6	24	6	27
		8	3	24	6	30
		6	3	18	6	50
III. Метод ізометричних зусиль (ГТЕ)	Силове навантаження, яке впливає на збільшення максимальної сили	3	8	24	6	80
		4	6	24	6	60
		3	8	25	6	83
III. Метод ізометричних зусиль (ГТЕ)	Силове навантаження, яке впливає на зниження максимальної сили	5	8	41	6	50

Продовження табл.12.7

Методи розвитку сили	Спрямованість і величина силового навантаження	Організація навантаження в занятті				Час відпочинку в сек.
		Кількість підходів	Кількість повторів у підході	Загальна кількість повторів	Загальний час роботи	
IV. Метод повторних зусиль (ГТЕ)	Силове навантаження, яке впливає на збільшення максимальної сили	5	3	15	6	50
		7	3,5	25	6	30
		6	7	42	6	40
IV. Метод повторних зусиль (ГТЕ)	Силове навантаження, яке впливає на зниження максимальної сили	6	6	36	6	40
		6	8	48	6	30
		4	12	48	6	60
V. Комбінований метод	Силове навантаження, яке впливає на збільшення максимальної сили	4	10	40	6	50
		5	12	60	6	30
				180	30	40
V. Комбінований метод	Силове навантаження з періодом відновлення більше 24 годин			180	30	30
				200	30	40
				120	30	40
V. Комбінований метод	Силове навантаження з періодом відновлення 24 години			120	30	30
				100	30	40

12.2. ПРИНЦИПОВІ УСТАНОВКИ ДО ПРОГРАМУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ГІМНАСТІВ

Принципові установки — самостійна категорія методичних положень і правил, часткових стосовно загальних принципів фізичного виховання і спортивного тренування. Вони, *по-перше*, розвивають керівні ідеї, укладені в цих принципах стосовно до конкретних умов і вимог підготовки спортсменів високої кваліфікації, і, *по-друге*, виступають як конкретні правила до її програмування (Ю.В. Верхошанский, 1985).

1. Установка на використання положення про те, що процес навчання і тренування юних гімнастів будується на основі термінового і довгострокового етапів адаптації організму, які об'єктивно протікають. У зв'язку з цим одиницею планування навчально-тренувального процесу є місячний мезоцикл, у якому планується виконання задач, зв'язаних зі спеціальною працездатністю, розвитком силових можливостей і навчанням юних гімнастів.

2. Установка на декомпозицію задач навчання. У рамках навчання вирішуються задачі розвитку рухових здібностей, підвищення рівня спеціально-рухової і функціональної підготовленості юних гімнастів для освоєння цільових вправ. Практично це реалізується у послідовному розміщенні навчально-тренувальних завдань однієї спрямованості на визначеному часовому відрізку. Рішення задач і підбір навчально-тренувальних завдань виконуються в такому порядку:

- 1) розвиток рухових здібностей, підвищення рівня функціональної підготовленості юних гімнастів;
- 2) навчання вихідним і кінцевим положенням вправ;
- 3) навчання діям, без яких неможливо виконати вправу, яку вивчають;
- 4) навчання умінням керувати рухами; навчання підвідним вправам;
- 5) навчання вправам у цілому;
- 6) підвищення рівня функціональної підготовленості;
- 7) навчання вправам у сполученні.

3. Установка на використання тренувальних навантажень, спрямованих на формування і реалізацію кумулятивного тренувального ефекту (КТЕ). У мезоциклі використовуються блоки тренувальних навантажень, спрямованих на формування і реалізацію КТЕ. Перший блок спрямований на формування і реалізацію адаптивних реакцій

нервово-м'язової системи; результатом його впливу є збільшення сили відповідальних груп м'язів і спеціальної працездатності. Другий блок навантажень спрямований на формування і реалізацію адаптивних реакцій серцево-судинної системи; результат його впливу — підвищення спеціальної працездатності і створення передумов для ефективної взаємодії з впливами першого блоку наступного мезоциклу.

4. Установка на використання варіативності тренувальних навантажень за величиною в тренувальному занятті. Установка орієнтує на раціональний спосіб упорядкування обсягу тренувального навантаження. Використання варіативності тренувальних навантажень у заняттях формує адекватну реакцію організму і сприяє відновленню функціонального стану організму в процесі тренування.

5. Установка на використання тренувальних навантажень, що забезпечують високий рівень працездатності на визначеному часовому відрізку. Установка орієнтує на раціональний спосіб упорядкування об'єму тренувальних навантажень у мікроциклі. Понеділок, вівторок, субота — середнє навантаження; середа, п'ятниця — велике навантаження; четвер — мале навантаження. Практично установка реалізується після застосування першого блоку навантажень і забезпечує високий рівень працездатності, необхідний для ефективного навчання рухам.

6. Установка на моделювання змагальної діяльності, що орієнтує на виведення всіх сторін підготовленості юних гімнастів на пік і утримання цього стану на часовому відрізку рівному 1,2—1,5 змагального. Практично установка реалізується в застосуванні великих змагальних навантажень, що перевищують модель змагань у 1,5—2 рази, на часовому відрізку, рівному 1—1,5 змагального. Навантаження застосовуються за 5—6 тренувальних занять до змагань.

7. Установка на використання тренувального ефекту місячного мезоциклу, що передує етапу попередньої змагальної підготовки. Практично установка реалізується в тому, що перший блок навантажень застосовується у фазі супервідновлення (12, 17, 34 заняття).

12.3. ПРОГРАМУВАННЯ «БАЗОВОГО» МЕЗОЦИКЛУ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОГО ЕТАПУ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТІВ

Основна мета місячного мезоциклу підготовки — навчання рухам. Ефективність навчання рухам значною мірою залежить від

Таблиця 12.8

Сітьове планування навчання і тренування юних гімнастів у місячному циклі на етапі початкової підготовки. Початкові дані

Шифр роботи	Вид роботи	Кількість тренувань	Номери тренувань	Контроль
0—1	Тренування, спрямовані на формування кумулятивного тренувального ефекту (КТЕ)	2	1, 2	Подія 1 — після другого тренування знижується сума балів за рухові тести
1—2	Тренування, спрямовані на реалізацію КТЕ	3	3—5	Подія 2 — після п'ятого тренування збільшення суми балів за рухові тести
2—3	Тренувальні заняття, що забезпечують високий рівень працездатності	10	6—15	Подія 3 — сума балів за рухові тести оцінюється вище за середні значення
0—4	Тренувальні заняття, спрямовані на формування КТЕ силових навантажень	2	1, 2	Подія 4 — зниження сили групи м'язів на 30—40 %
4—5	Тренувальні заняття, спрямовані на реалізацію КТЕ силових навантажень	3	3—5	Подія 5 — збільшення сили групи м'язів на 60 %
5—6	Тренувальні заняття, що забезпечують збереження досягнутого рівня максимальної сили і збільшення швидкісної сили	5	6—10	Подія 6 — збереження досягнутого рівня максимальної сили і збільшення швидкісної сили на 35 %
0—7	Тренувальні заняття, спрямовані на підвищення рівня спеціально-рухової підготовленості	7	1—7	Подія 7 — підвищення рівня спеціально-рухової підготовленості юних гімнастів
4—8	Навчання початковим і кінцевим положенням руху, що вивчається	2	3, 4	Подія 8 — оволодіння початковими і кінцевими положеннями
8—9	Навчання діям без яких неможливо виконати рух, що вивчається	4	5—8	Подія 9 — вірогідність виконання вправ 80 %
9—10	Навчання умінням управляти рухами	5	9—13	Подія 10 — підвищення рівня диференціювання
9—11	Навчання підвідним вправам	5	9—13	Подія 11 — вірогідність виконання 80 %
11—12	Навчання вправі в цілому	7	14—20	Подія 12 — вірогідність виконання 80 %

науково обґрунтованої декомпозиції цільової задачі на задачі різних рангів. Рішення задач є точками контролю за ходом навчання цільовій руховій навичці і засновано на уявленні про цілісність навчання і тренування, тому що адаптивні реакції організму визначають можливості переробки і засвоєння рухової інформації юними гімнастами.

Використання принципів установок до програмування навчально-тренувального процесу юних гімнастів дозволяє здійснити програмування на основі логічної посилки «якщо, то ...». Якщо ставиться цільова задача і визначені приватні задачі (конкретно і кількісно), то що (конкретно) необхідно зробити для її реалізації і яке повинне бути кількісне вираження прийнятого рішення.

Техніка складання програми навчально-тренувального процесу:

1. На основі першої і другої установок для більш ясного уявлення про терміни рішення задач різного рангу будується масштабний сітьовий графік навчання і тренування. Використовуються дані, наведені в табл. 12.8, рис. 12.3.

Методика сітьового моделювання описана в розділі 2.3 (с. 41).

Аналіз сітьового графіка навчання і тренування на *етапах попередньої і початкової підготовки* юних гімнастів показує, що критичним шляхом є той, що проходить через події 4 (зниження сили груп м'язів), 8 (оволодіння вихідними і кінцевими положеннями), 9 (імовірність виконання вправи 75—80 %), 11 (оволодіння підвідними вправами), 12 (оволодіння вправою). На підсумок роботи 8—9 (навчання діям, без яких неможливо виконати досліджуваній рух) впливають залежності 2—9, 5—9, 7—9, тобто ефективність навчання (робота 8—9) залежить від підвищення працездатності (робота 1—2), рівня розвитку сили (робота 4—5), спеціально-рухової підготовленості (робота 0—7). Виконання робіт 9—10 (навчання умінням керувати рухами) і 9—11 (навчання підвідним вправам) визначається подією 9, тобто якщо не освоєні фонові рухи, то подальше навчання неможливе. Успішність і якість навчання, а також швидкість засвоєння рухової інформації визначають події 2, 5, 7. Перехід до навчання вправі в цілому стає можливим тільки після оволодіння підвідними вправами (подія 11). Швидкість навчання вправі в цілому і якість виконання залежать від високого рівня розвитку сили відповідальних груп м'язів (подія 6) і уміння диференціювати просторові, часові і силові характеристики руху (подія 10) (див. рис. 12.3, табл. 12.9).

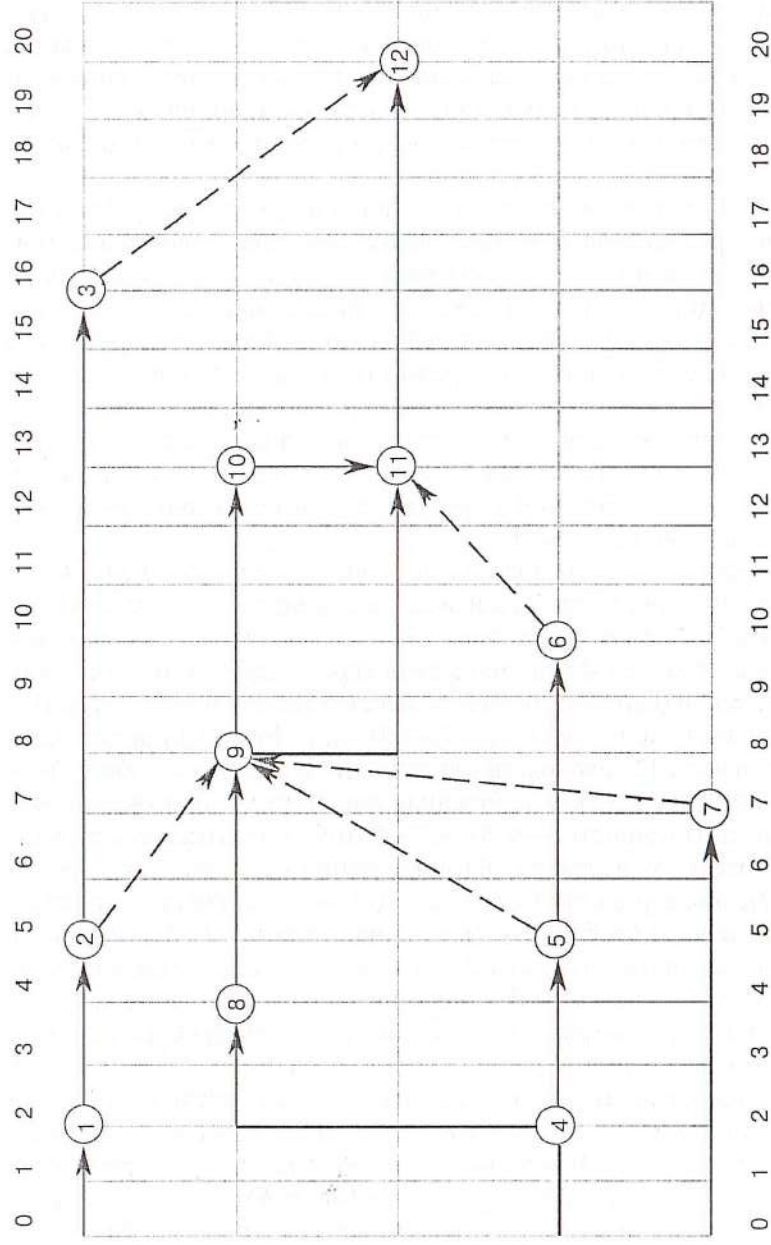


Рис. 12.3. Принциповий сітловий масштабний графік навчання і тренування юних гімнастів 7—10 років у місячному циклі підготовки

Таблиця 12.9
Принципова схема програми тренувальних занять у місячному циклі на початковому етапі підготовки юних гімнастів

№№ за- нять	Задачі тренування	Зміст тренування (шифр роботи)	Спрямованість навантажень	Величина наванта- ження
1	2	3	4	5
1, 2	1. Підвищити рівень спеціально-рухової підготовленості. 2. Створити умови для формування КТЕ навантажень, направлених на збільшення сили і підвищення спеціальної працездатності. 3. Створити уявлення про техніку руху, що вивчається.	1. СРП: робота 0—7. 2. СФП: робота 0—4. — комбінований метод розвитку сили. 3. Бруси: робота 0—1. 4. Перекладина: — робота 0—1.	Навантаження, що забезпечує оптимальні умови для навчання рухам Навантаження з періодом відновлення більше 24 години Навантаження, що забезпечує оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи	Середнє Велике Мале Велике
3, 4	1. Підвищити рівень спеціально-рухової підготовленості. 2. Створити умови для реалізації КТЕ навантажень, направлених на збільшення сили і підвищення працездатності. 3. Створити уявлення про техніку рухів, що вивчаються. 4. Навчити початковим і кінцевим положенням.	1. СФП: робота 4—5 — комбінований метод розвитку сили. 2. СРП: робота 0—7. 3. Бруси: робота 4—8.	Навантаження з періодом відновлення 24 години Навантаження, що забезпечує оптимальні умови для навчання рухам Навантаження, що забезпечує оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи Навантаження, що забезпечує оптимальні умови для навчання рухам	Середнє Середнє Велике Мале

Продовження таблиці 12.10

1	2	3	4	5
		4. Перекладина: — робота 4—8	Навантаження, що забезпечує оптимальні умови для навчання рухам	Мале
5	1. Підвищити рівень СРП юних гімнастів. 2. Забезпечити умови для реалізації КТЕ силових навантажень. 3. Навчити діам без яких неможливо виконати рух, що вивчається.	1. СФП: робота 4—5. 2. СРП: робота 0—7. 3. Бруси: — робота 8—9; — робота 3—5.	Навантаження з періодом відновлення 24 години. Навантаження, що забезпечує оптимальні умови для навчання рухам Навантаження, що забезпечує оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи	Середнє Середнє Велике
6, 7	1. Підвищити рівень СРП юних гімнастів. 2. Забезпечити умови для збереження досягнутого рівня сили і збільшення швидкісної сили. 3. Навчити діам без яких неможливо виконати рух, що вивчається.	4. Перекладина: — робота 8—9. 1. СФП: робота 5—6. 2. СДП: робота 0—7. 3. Бруси: — робота 2—3; — робота 8—9. 4. Перекладина: — робота 8—9.	Навантаження, що забезпечує оптимальні умови для навчання рухам Навантаження з періодом відновлення 24 години	Мале Мале
8	1. Навчити діам без яких неможливо виконати рух, що вивчається. 2. Забезпечити умови необхідні для збереження досягнутого рівня сили і збільшення швидкісної сили.	1. СФП: робота 5—6. 2. Перекладина: — робота 8—9; — робота 2—3.	Див. заняття № 5 Див. заняття № 5 Див. заняття № 5 Див. заняття № 6	Середнє Велике Середнє Мале

Продовження таблиці 12.10

№№ за- за- нять	Задачі тренування	Зміст тренування (шифр роботи)	Спрямованість навантажень	Величина наванта- ження
1	2	3	4	5
		3. Бруси: — робота 8—9; — робота 2—3. 4. Кільця: робота 2—3. 5. Акробатика: — робота 2—3.	Навантаження, що забезпечують оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи	Велике Середнє Велике
9	1. Навчити умінням управління рухами. 2. Навчити підвідним вправам.	1. СФП: робота 5—6. 2. Перекладина: — робота 9—10; — робота 9—11. 3. Бруси: — робота 9—10; — робота 9—11; — робота 2—3; 4. Кільця: робота 2—3. 5. Акробатика: — робота 2—3.	Див. заняття № 6 Навантаження, що забезпечує оптимальні умови для навчання рухам. Навантаження, що забезпечує оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи	Мале Середнє Велике
10	1. Навчити умінням управління рухами.	1. СФП: робота 5—6. 2. Бруси:	Див. заняття № 9 Навантаження, що забезпечує	Мале Середнє

Продовження таблиці 12.10

1	2	3	4	5
	2. Навчити підвідним вправам,		оптимальні умови для навчання рухам	
11—12	1. Навчити умінням управляти рухами. 2. Навчити підвідним вправам. 3. Забезпечити умови необхідні для збереження досягнутого рівня працездатності.	— робота 9—10; — робота 9—11; — робота 2—3. 3. Перекладина: — робота 9—10; — робота 9—11. 4. Акробатика:	Навантаження, що забезпечує оптимальні умови для навчання рухам	Велике Середнє
13	1. Навчити умінням управляти рухами. 2. Навчити підвідним вправам. 3. Забезпечити умови, необхідні для збереження досягнутого рівня працездатності.	1. Перекладина: — робота 9—10; — робота 9—11. 2. Бруси: — робота 9—10; — робота 9—11; — робота 2—3. 3. Акробатика: — робота 2—3.	Навантаження, що забезпечує оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи	Велике Середнє
			Див. заняття № 11,12	Середнє
			Навантаження, що забезпечує оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи	Велике
				Середнє
				Середнє
				Велике
				Мале

Продовження таблиці 12.10

№№ за-няття	Задачі тренування	Зміст тренування (шифр роботи)	Спрямованість навантажень	Величина навантаження
		4. Акробатика: — робота 2—3.		Велике
14, 18, 19	1. Навчити вправі в цілому.	1. Перекладина: — робота 11—12; — робота 2—3. 2. Бруси: — робота 11—12; — робота 2—3. 3. Кільця: — робота 2—3. 4. Акробатика: — робота 2—3.	Див. заняття 13	Середнє
			Див. заняття 13	Велике
			Див. заняття 13	Мале
			Див. заняття 13	Велике
15, 16, 17, 20	1. Навчити вправі в цілому.	1. Бруси: — робота 11—12; — робота 2—3. 2. Перекладина: — робота 11—12; — робота 2—3. 3. Акробатика: — робота 2—3.	Навантаження, що забезпечує оптимальні умови для навчання рухам.	Середнє
			Навантаження, що забезпечує оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи.	Велике
				Середнє

Аналіз сітьового графіка навчання і тренування юних гімнастів на етапі спеціалізованої підготовки показує, що критичним шляхом є шлях, що проходить через події 6 (зниження сили), 9 (оволодіння вихідними і кінцевими положеннями), 10 (оволодіння діями, без яких неможливо виконати досліджуваний рух), 12 (оволодіння підвідними вправами), 13 (оволодіння цільовою вправою), 15 (виконання цільової вправи в умовах стомлення), 16 (виконання вправи у сполученні), (див. табл. 12.11, рис. 12.4). Терміни навчання рухам визначається подіями 2 (підвищення працездатності), 7 (підвищення силової підготовленості). Навчання підвідним вправам

Таблиця 12.11

Сітьове планування навчання і тренування юних гімнастів у місячному циклі на етапі спеціалізованої підготовки

Шифр роботи	Вид роботи	Кількість тренувань	Номери тренувань	Контроль
1	2	3	4	5
0—1	Тренування, спрямовані на формування КТЕ тренувальних навантажень.	4	1—4	Подія 1 — низький рівень працездатності, зниження якості виконання вправ.
1—2	Тренування, спрямовані на реалізацію КТЕ тренувальних навантажень.	4	5—8	Подія 2 — підвищення працездатності, підвищення якості виконання вправ.
2—3	Тренування, спрямовані на реалізацію КТЕ тренувальних навантажень.	2	9, 10	Подія 3 — високий рівень працездатності.
3—4	Тренування, що забезпечують збереження високого рівня працездатності.	6	11—16	Подія 4 — високий рівень працездатності. Індексова оцінка ортостатичної проби знаходиться в зоні вище за середні значення.
4—5	Тренування, спрямовані на формування КТЕ тренувальних навантажень.	4	17—20	Подія 5 — низький рівень працездатності. Збільшення індексної оцінки на 30%. Зменшення суми балів на 20—25%.
0—6	Тренування, спрямовані на формування КТЕ силових навантажень.	4	1—4	Подія 6 — зниження сили на 30—40%.
6—7	Тренування, спрямовані на реалізацію КТЕ силових навантажень.	4	5—8	Подія 7 — підвищення сили на 20—30%.

Продовження таблиці 12.11

1	2	3	4	5
7—8	Тренування, що забезпечують збереження досягнутого рівня розвитку максимальної сили і збільшення швидкісної сили.	4	9—12	Подія 8 — підвищення сили на 30—40 %, збільшення швидкісної сили на 20 %.
6—9	Навчання початковим і кінцевим положенням.	2	4, 5	Подія 9 — оволодіння початковими і кінцевими положеннями.
9—10	Навчання діям без яких неможливо виконати рух, що вивчається.	4	5—8	Подія 10 — оволодіння дією.
10—11	Навчання умінням управляти рухами.	4	9—12	Подія 11 — підвищення рівня диференціювання.
10—12	Навчання підвідним вправам.	4	9—12	Подія 12 — вірогідність виконання підвідних вправ 80 %.
12—13	Навчання вправі в цілому.	4	13—16	Подія 13 — вірогідність виконання 80 %.
6—14	Підвищення якості виконання вправ.	12	5—16	Подія 14 — виконання вправ на 9 балів.

залежить від максимального підвищення працездатності (подія 3) і сили відповідальних груп м'язів (подія 8). Від ступеня навченості підвідним вправам залежить навчання вправі в цілому (робота 12—13). Швидкість навчання вправі в цілому визначається працездатністю, рівнем розвитку сили, а якість — умінням диференціювати просторові, часові, силові характеристики руху. Виконання роботи 13—15 стає можливим після оволодіння рухом у цілому (подія 13). Виконання вправ в умовах стомлення сприяє формуванню стійкості до факторів, що збивають. Подія 15 указує на необхідність переходу до виконання руху в сполученні. На якість виконання вправ у сполученні впливає робота 6—14 (підвищення якості виконання раніше вивчених вправ), (див. рис. 12.4, табл. 12.7).

2. На основі третьої, четвертої і п'ятої установок здійснюється упорядкування тренувальних навантажень у місячному мезоциклі підготовки юних гімнастів. Використовуються дані про співвідношення засобів фізичної і технічної підготовки в місячному мезоциклі (див. табл. 11.9, 11.10, 11.11, с. 279—281), про розподіл навантажень у розвиваючих і стабілізуючих мікроциклах (див. табл. 11.6—11.8, с. 277—278), про чергування навантажень різної спрямованості в тренувальних заняттях (див. табл. 11.1—11.5, с. 273—275). Раціональне застосування тренувальних навантажень у рамках мезоциклу за-

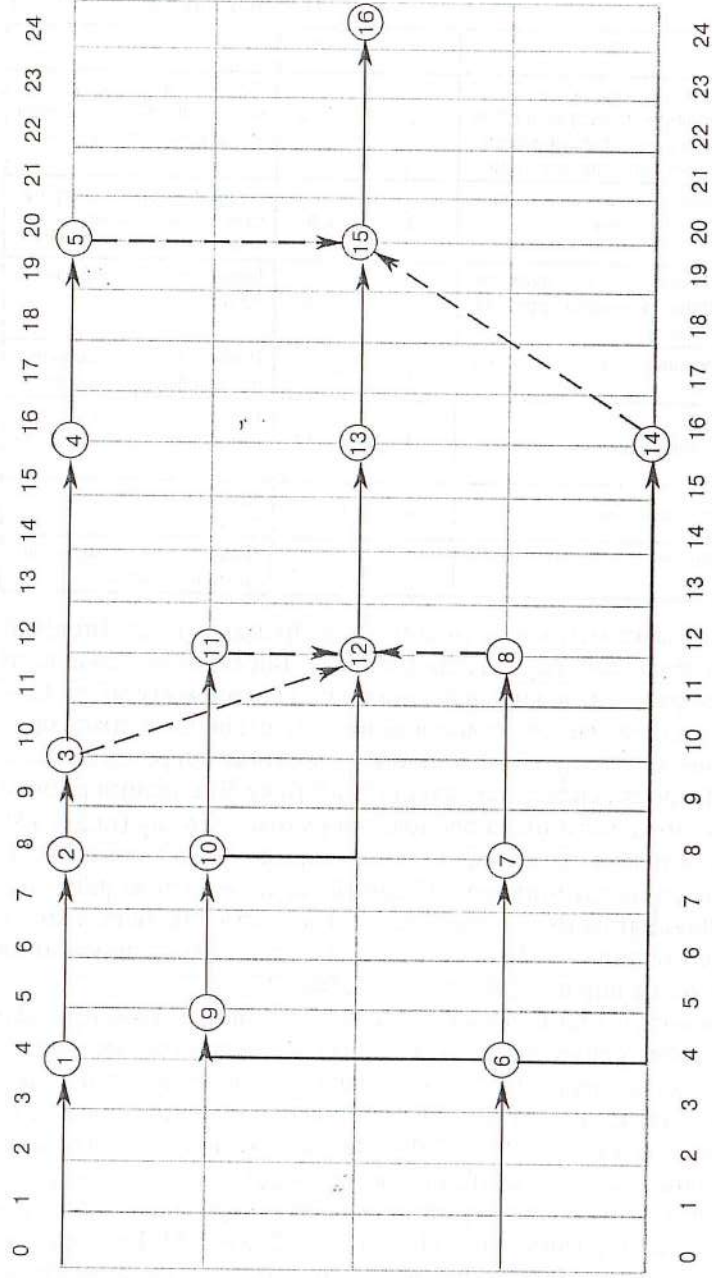


Рис. 12.4. Принциповий сітвовий масштабний графік навчання і тренування юних гімнастів 11—13 років у місячному циклі підготовки

Таблиця 12.12
Принципова схема програми тренувальних занять у місячному циклі на етапі спеціалізованої підготовки юних гімнастів

№№ за- нять	Задачі тренування	Зміст тренування (шифр роботи)	Спрямованість навантажень	Величина наванта- ження
1	2	3	4	5
1-3	1. Створити умови для формування КТЕ об'ємних навантажень. 2. Створити умови для формування КТЕ силових навантажень. 3. Створити уявлення про техніку рухів, що вивчаються.	1. Бруси: робота 0—1. 2. СФП: робота 0—6 — комбінований метод розвитку сили. 3. Опорний стрибок. 4. Перекладаина: — робота 0—1.	1. Навантаження, що забезпечує оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи 2. Навантаження з періодом відновлення більше 24 годин Див. перший снаряд	Середнє Велике Мале Велике
4	Задачі ті самі, що і в заняттях № 1—3. 1. Навчити початковим і кінцевим положенням.	1. Бруси: — робота 6—9; — робота 0—1. 2. СФП: робота 0—6. 3. Опорний стрибок 4. Перекладаина: — робота 6—9; — робота 0—1.	Навантаження, що забезпечує оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи Див. заняття № 1—3 Навантаження, що забезпечує оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи	Середнє Велике Мале Велике

Продовження таблиці 12.12

1	2	3	4	5
1	1. Забезпечити умови для реалізації КТЕ об'ємних навантажень. 2. Забезпечити умови для реалізації КТЕ силових навантажень. 3. Навчити початковим і кінцевим положенням. 4. Навчити діям без яких неможливо виконати рух, що вивчається.	1. СФП: робота 6—7. 2. Бруси: робота 6—9; робота 9—10. 3. Перекладина: робота 6—9; робота 9—10.	1. Навантаження з періодом відновлення більше 24 годин 2. Навантаження, що забезпечує оптимальні умови для навчання рухам	Середнє Мале Мале
6—8	Задачі ті самі, що і в занятті № 5.	1. СФП: робота 6—7. 2. Бруси: робота 9—10; робота 6—14. 3. Перекладина: робота 6—9; робота 9—10.	Див. заняття № 5 Див. заняття № 5 Див. заняття № 5	Середнє Мале Мале
9, 10	1. Навчити умінням управляти рухами. 2. Навчити відповідним вправам	1. СФП: робота 7—8. 2. Бруси: робота 10—11; робота 10—12; робота 6—14. 3. Перекладина: робота 10—11; робота 10—12; робота 6—14. 4. Опорний стрибок	Навантаження з періодом відновлення 24 години Див. заняття № 5 Навантаження, що забезпечує оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи	Мале Середнє Велике Мале

Продовження таблиці 12.12

1	2	3	4	5
1				Середнє
11	1. Навчити умінням управляти рухами. 2. Навчити відповідним вправам. 3. Підвищити якість виконання вправ.	5. Кінь: робота 6—14. 1. СФП: робота 7—8. 2. Перекладина: робота 10—11; робота 10—12; робота 6—14. 3. Бруси: робота 10—11; робота 10—12. 4. Акробатика 5. Кінь	Див. заняття № 9, 10 Навантаження, що забезпечує оптимальні умови для навчання рухам Навантаження, що забезпечує оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи	Мале Середнє Велике Середнє Велике
12	Задачі ті самі, що і в занятті № 11.	1. СФП: робота 7—8. 2. Перекладина: робота 10—11; робота 10—12; робота 6—14. 3. Бруси: робота 10—11; робота 10—12. 4. Опорний стрибок 5. Кінь	Див. заняття № 11 Див. заняття № 11 Див. заняття № 11	Мале Середнє Велике Мале Середнє

Продовження таблиці 12.12

1	2	3	4	5
13, 14	1. Навчити вправі в цілому.	1. Перекладина: робота 12—13; — робота 6—14. 2. Бруси: робота 12—13; — робота 6—14. 3. Опорний стрибок 4. Кінь	Див. заняття № 12	Середнє
15.	1. Навчити вправі в цілому.	1. Бруси: робота 12—13; — робота 6—14. 2. Перекладина: робота 12—13; — робота 6—14. 3. Акробатика 4. Кінь	Див. заняття № 12 Навантаження, що забезпечує опти- мальні умови для навчання рухам Навантаження, що забезпечує опти- мальні умови для підвищення функ- ціонального стану нервово-м'язової системи	Велике Мале Середнє Середнє Велике
16	1. Навчити вправі в цілому.	1. Бруси: робота 12—13; — робота 6—14. 2. Перекладина: робота 12—13; — робота 6—14;	Див. заняття № 15 Див. заняття № 15	Середнє Велике Середнє Велике

Продовження таблиці 12.12

1	2	3	4	5
17— 20	1. Навчити вправі в цілому. 2. Забезпечити умови для формування КТЕ об'ємних навантажень.	3. Опорний стрибок 4. Кінь	Див. заняття № 15 Див. заняття № 15	Мале Середнє
21— 24	1. Навчити вправі в цілому. 2. Забезпечити умови для реалізації КТЕ об'ємних навантажень.	1. Кінь 2. Перекладина: робота 13—15. 3. Акробатика 4. Бруси: робота 13—15. 1. Кінь	Навантаження, що забезпечує опти- мальні умови для підвищення функ- ціонального стану серцево-судинної системи Див. заняття № 17—20 Див. заняття № 17—20	Середнє Велике Середнє Велике Середнє Велике Середнє Велике
		3. Бруси: робота 15—16.	Див. заняття № 17—20	Середнє

безпечує заплановану динаміку стану і досягнення заданого рівня фізичної і технічної підготовленості юних гімнастів.

3. На основі вищенаведеного складається програма тренувальних занять у місячному мезоциклі підготовки юних гімнастів. Програма містить: задачі, зміст тренування, організацію і величину навантажень. Точки контролю за виконанням програми вказані на масштабному сітковому графіку. Фрагмент орієнтовної програми тренувальних занять у місячному мезоциклі підготовки юних гімнастів 11—13 років наведений у табл. 12.12. Методика контролю стану серцево-судинної системи викладена в розділі 7.1, табл. 7.1 (с. 199).

За умови проведення дворазових занять у день із програми додаткових тренувань виключаються роботи, що мають шифр: 0—1, 1—2, 2—3, 3—4, 4—5, 0—6, 6—7, 7—8. Додаткові заняття проводяться із середніми і малими навантаженнями. У місячному мезоциклі може плануватися навчання 3—5 вправам.

12.4. ПРОГРАМУВАННЯ ПОПЕРЕДНЬОЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТІВ

Мета попередньої змагальної підготовки — 1) досягти оптимального рівня готовності до змагань; 2) забезпечити надійний виступ на змаганнях.

Цільовими показниками є: 1) підвищення якості виконання комбінацій і 2) надійне виконання комбінацій в умовах змагальної діяльності. Під надійним виконанням комбінацій в умовах змагальної діяльності розуміється безвідмовне, безпомилкове виконання вправ, відповідне по результативності попередньому виконанню в умовах попередньої змагальної підготовки.

Для досягнення першого завдання, розміщення засобів переважної спрямованості може здійснюватися на основі даних, наведених в розділі 12.3. Для підвищення якості виконання гімнастичних вправ необхідне збільшення максимальної сили різних груп м'язів. Тому в 1—3 заняттях застосовуються силові навантаження з періодом відновлення більше 24 годин. У заняттях виконуються вправи у шестиборстві. Вирішується завдання підвищення якості і стабільності виконання сполучень обов'язкової і довільної програм. Аналіз логістичної функції зниження працездатності залежно від застосування великих навантажень показав, що в 1—3 заняттях можуть

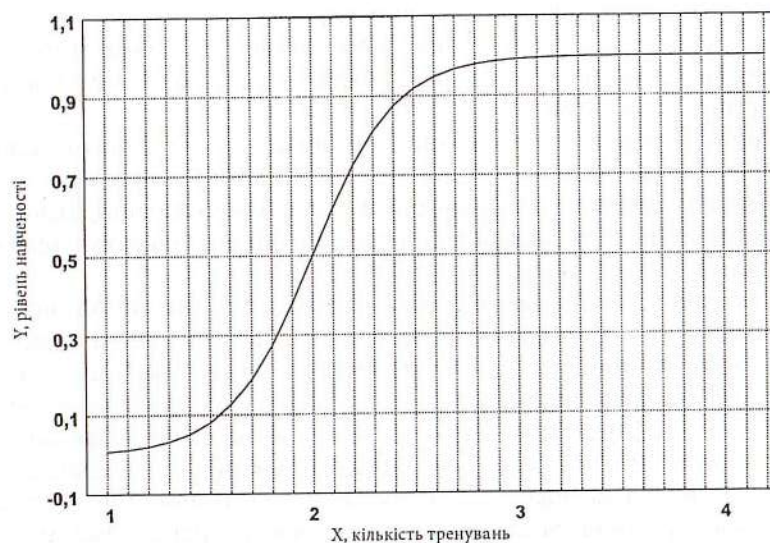


Рис. 12.5. Графік динаміки навченості комбінації в залежності від кількості тренувань (О.Н. Худолей, 2005)

виконуватися навантаження об'ємом 340—360 ел., для зростання працездатності в подальших заняттях необхідно знизити об'єм і підвищити інтенсивність тренувальних навантажень. У 4—6 заняттях виконуються змагальні комбінації або 2/3 комбінації, об'єм роботи не перевищує 140—180 ел. За таких умов до 7 заняття спостерігається приріст сили і спеціальної працездатності, створюються умови для успішного навчання (О.Н. Худолей, 2005).

Для отримання інформації про процес навчання змагальної вправи юні гімнасти протягом 6 тренувальних занять виконували по 4 рази комбінацію І д.р. на коні. До початку дослідження гімнасти оволоділи всіма елементами комбінації, вправа в цілому не виконувалася. У кожному занятті комбінації оцінювалися альтернативним методом «виконав»—«не виконав». Розраховувалася вірогідність виконання комбінації ($p = n/m$). Виконаною вважалася та комбінація, яка виконувалася без зупинок.

Вірогідність виконання комбінації І д.р. юними гімнастами 12—13 років по днях навчання описується рівнянням виду:

$$Y = \frac{1}{1 + 10^{4,225 - 2,112x}} + 0$$

де, Y — вірогідність виконання вправи, X — 1—5 тренувальне заняття. Аналіз графіка логістичної функції показав, що юні гімнасти до третього заняття (12 повторень) надійно виконують комбінацію I д.р. у вправах на коні (рис. 12.5).

Таким чином, процес навчання комбінації на снарядах охоплює три тренування і включає 12 повторень. Головною умовою реалізації наведеної моделі є високий рівень спеціальної працездатності. Навчання комбінації, підвищення якості її виконання може плануватися на 7—11 заняттях.

Для вирішення другого завдання — забезпечити надійний виступ на змаганнях — проведений ПФЕ типу 2². Вивчався вплив тривалості застосування змагального навантаження (X_1) і об'єму тренувального навантаження в комбінаціях (X_2) на успішність виступу в змаганнях. Ефективність діяльності змагання визначалася таким чином: 1) у 5—9 заняттях оцінювалися комбінації на снарядах; 2) за кращими оцінками складалася сума балів у багатоборстві; 3) отримана сума приймалася за 100 %; сума балів, набрана в змаганнях — за невідоме. Рішення рівняння дозволяло визначити наскільки гімнасти можуть реалізувати накопичений потенціал в умовах змагальної діяльності. Як нижній рівень чинника X_1 вибрано 3 заняття, як верхнє — 5 занять; для чинника X_2 — 12 і 25 комбінацій в занятті. Нижній і верхній рівень чинників, що вивчаються, визначений на основі вищевикладеного.

У всіх варіантах програми підготовки заняття 1—3 відводилися на формування кумулятивного тренувального ефекту (КТЕ) силових навантажень. Використовувалися спільно із силовими навантаженнями об'ємні навантаження на снарядах. У заняттях відпрацьовувалися окремі сполучення. Обов'язковою умовою було проходження багатоборства. У заняттях 4—6 використовувалися навантаження низькі за об'ємом, високі за інтенсивністю, це створювало умови для реалізації КТЕ тренувальних навантажень. Заняття 7—11 будувалися за спеціальною програмою, кількість подальших занять визначалася залежно від КТЕ навантажень змагань.

Результати дослідження показують, що залежність ефективності діяльності змагання від різних варіантів програми побудови попередньої змагальної підготовки у юних гімнастів 9—10 років описуються рівнянням виду:

$Y = 82,463 + 3,465 X_1 + 0,889 X_2 - 0,187 X_1 X_2$; у юних гімнастів 12—13 років:

$$Y = 73,736 + 6,299 X_1 + 1,632 X_2 - 0,408 X_1 X_2$$

Аналіз рівнянь показує, що на ефективність змагальної діяльності юних гімнастів найбільш впливає взаємодія тривалості змагальних навантажень і об'єму в комбінаціях ($X_1 X_2$). У гімнастів 9—10 років другим по значущості чинником є кількість комбінацій в тренувальному занятті (X_2), у гімнастів 12—13 років — тривалість застосування змагальних навантажень (X_1). Для підвищення ефективності змагальної діяльності юних гімнастів 9—10 років необхідно збільшити кількість комбінацій в тренувальному занятті від 12 до 25 і скоротити кількість послідовних тренувань від 5 до 3. Аналогічні зміни необхідно внести в програму підготовки юних гімнастів 12—13 років (див. табл. 12.13).

Таблиця 12.13

Моделі попередньої змагальної підготовки юних гімнастів 7—13 років (X_1 — кількість тренувань, X_2 — кількість комбінацій в тренуванні)

Етап підготовки	Відгук Y , у %	Значення аргументів		Рівняння регресії для натуральних змінних	Внесок у досягнення цільового показника, у %		
		X_1	X_2		X_1	X_2	$X_1 X_2$
Етап початкової підготовки	Ефективність діяльності змагання у %.	3—5	12—25	$Y = 82,463 + 3,465 X_1 + 0,889 X_2 - 0,187 X_1 X_2$	2(-)*	35(+)	63(-)
Етап спеціалізованої підготовки	Ефективність діяльності змагання у %.	3—5	12—25	$Y = 73,736 + 6,299 X_1 + 1,632 X_2 - 0,408 X_1 X_2$	16(-)	12(+)	72(-)

* «+» — збільшення значення аргументу призводить до збільшення ефективності діяльності змагання юних гімнастів; «-» — збільшення значення аргументу призводить до зниження ефективності діяльності змагання юних гімнастів

Таким чином, змагальні навантаження можуть плануватися на 7—11 заняттях. Після змагальних навантажень йдуть заняття, спрямовані на реалізацію їх кумулятивного тренувального ефекту. Кількість таких занять довівнює кількості занять з навантаженнями змагання, що створює умови для розвитку фази супервідновлення до моменту початку змагання.

У таблицях 12.14, 12.15 наведені результати попередньої змагальної підготовки і змагань юних гімнастів 9—10, 12—13 років.

Таблиця 12.14

Результати попередньої змагальної підготовки і результати змагань юних гімнастів 9—10 років по I юнацькому розряду (X±s)

Варіант підготовки	Умови реєстрації	1	2	3	4	5	6	Σ_1, Σ_2	$(\Sigma_2/\Sigma_1) \cdot 100$
I	У період підготовки	8,975 ±0,17	8,575 ±0,125	8,85 ±0,238	9,1 ± 6,141	9,0 ±0,081	8,8 ±0,135	53,325 ±0,665	97,323 ±0,816
	У період змагань	8,9 ±0,258	8,425 ±0,125	8,65 ±0,238	8,925 ±0,263	8,8 ±0,245	8,2 ±0,245	51,9 ±0,454	
II	У період підготовки	9,05 ±0,129	8,95 ±0,099	9,0 ±0,163	9,05 ±0,208	9,025 ±0,125	8,925 ±0,096	54,0 ±0,64	99,35 ±0,64
	У період змагань	8,95 ±0,129	8,85 ±0,129	8,875 ±0,096	9,025 ±0,21	9,025 ±0,125	8,925 ±0,096	53,65 ±0,64	
III	У період підготовки	9,2 ±0,182	9,075 ±0,096	9,15 ±0,129	9,25 ±0,13	9,125 ±0,096	9,125 ±0,221	54,925 ±0,68	101,02 ±0,5
	У період змагань	9,3 ±0,095	9,137 ±0,095	9,275 ±0,125	9,2 ±0,115	9,375 ±0,17	9,2 ±0,282	55,49 ±0,798	
IV	У період підготовки	9,2 ±0,115	9,15 ±0,129	9,175 ±0,096	9,275 ±0,17	9,225 ±0,262	9,15 ±0,191	55,175 ±0,809	98,459 ±0,478
	У період змагань	9,05 ±0,056	9,075 ±0,096	9,075 ±0,096	9,025 ±0,206	9,075 ±0,149	9,025 ±0,05	54,325 ±0,573	

I — вільні вправи, 2 — кінь, 3 — кільця, 4 — стрибок, 5 — бруси, 6 — перекладина, X — сума балів

Таблиця 12.15

Результати попередньої змагальної підготовки і результати змагань юних гімнастів 12—13 років по I спортивному розряду (X ±s)

Варіант підготовки	Умови реєстрації	1	2	3	4	5	6	Σ_1, Σ_2	$(\Sigma_2/\Sigma_1) \cdot 100$
I	У період підготовки	8,85 ±0,088	8,2 ±0,53	8,8 ±0,353	9,2 ±0,05	8,7 ±0,09	8,95 ±0,265	105,7 ±3,185	95,789 ±0,378
	Обов'язкова програма	8,85 ±0,442	8,7 ±0,176	8,9 ±0,530	9,1 ±0,088	8,65 ±0,08	8,8 ±0,353		
	Довільна програма	8,6 ±0,176	7,9 ±0,088	8,375 ±0,929	9,2 ±0,03	8,75 ±0,08	8,75 ±0,088	101,275 ±3,938	
	У період змагань	8,85 ±0,342	7,85 ±0,09	8,5 ±0,442	8,5 ±0,9	7,35 ±0,619	8,65 ±0,796		
II	Обов'язкова програма	8,95 ±0,265	7,9 ±1,061	9,15 ±0,265	9,075 ±0,132	8,8 ±0,176	9,0 ±0,353	104,475 ±1,35	98,731 ±3,266
	Довільна програма	8,625 ±0,575	8,8 ±0,088	8,95 ±0,088	8,825 ±0,398	8,15 ±1,327	8,25 ±0,088		
	У період змагань	8,75 ±0,442	7,9 ±0,176	8,95 ±0,619	9,0 ±0,088	8,5 ±0,176	8,5 ±1,238	103,15 ±3,274	
	Обов'язкова програма	8,7 ±0,176	7,6 ±0,088	8,65 ±0,265	9,0 ±0,088	8,55 ±0,442	9,05 ±0,442		

I — вільні вправи, 2 — кінь, 3 — кільця, 4 — стрибок, 5 — бруси, 6 — перекладина, Σ — сума балів

Продовження табл. 12.15

Варіант підготовки	Умови реєстрації	1	2	3	4	5	6	Σ_1, Σ_2	$(\Sigma_2/\Sigma_1) \cdot 100$
		У період підготовки Обов'язкова програма	8,75 $\pm 0,118$	8,05 $\pm 0,118$	8,9 $\pm 0,147$	8,75 $\pm 0,088$	8,75 $\pm 0,177$		
Довільна програма	8,625 $\pm 0,384$	8,25 $\pm 0,591$	8,475 $\pm 0,118$	8,55 $\pm 0,059$	8,0 $\pm 0,591$	8,175 $\pm 0,443$	105,45 $\pm 4,201$	95,388 $\pm 0,301$	
III	У період змагання Обов'язкова програма	9,15 $\pm 0,177$	7,95 $\pm 1,124$	8,5 $\pm 0,828$	9,1 $\pm 0,118$	8,4 $\pm 0,71$	9,25 $\pm 0,059$		105,7 $\pm 0,265$
	Довільна програма	9,2 $\pm 0,059$	8,65 $\pm 0,06$	9,0 $\pm 0,236$	9,1 $\pm 0,118$	8,35 $\pm 0,295$	8,8 $\pm 0,473$		
IV	У період підготовки Обов'язкова програма	8,6 $\pm 0,088$	8,8 $\pm 0,353$	8,8 $\pm 0,353$	8,9 $\pm 0,176$	8,55 $\pm 0,265$	9,2 $\pm 0,088$	105,7 $\pm 0,265$	95,388 $\pm 0,301$
	Довільна програма	8,6 $\pm 0,088$	8,8 $\pm 0,353$	8,8 $\pm 0,353$	8,9 $\pm 0,176$	8,55 $\pm 0,265$	9,2 $\pm 0,088$		
	У період змагання Обов'язкова програма	8,2 $\pm 0,353$	8,3 $\pm 0,884$	8,6 $\pm 0,088$	8,95 $\pm 0,132$	8,0 $\pm 0,088$	8,55 $\pm 0,973$	100,825 $\pm 0,221$	95,388 $\pm 0,301$
	Довільна програма	8,075 $\pm 0,752$	7,65 $\pm 0,973$	8,7 $\pm 0,176$	8,825 $\pm 0,132$	8,275 $\pm 0,486$	8,675 $\pm 0,486$		

1 — вільні вправи, 2 — кінць, 3 — кільця, 4 — стрибок, 5 — бруси, 6 — перекладина, Σ — сума балів

Найбільший відсоток реалізації можливостей спостерігається у третьому варіанті організації попередньої змагальної підготовки ($P < 0,05$). У цьому разі спостерігається і більш високий спортивний результат по I ю.р. ($55,5 \pm 0,798$ б) і I д.р. ($105,45 \pm 4,2$ б).

Приведені результати дослідження свідчать, що на основі рівнянь регресії можливий вибір найефективнішого варіанту програми підготовки. Ефективним можуть вважатися такі варіанти у яких ефективність змагальної діяльності складає 100—103 %. Для підготовки до змагань може бути рекомендовано два варіанти програми. Перший варіант застосовується у разі проведення «домашніх» змагань. Змагання проводяться на 13—15 заняттях. Другий варіант використовується у підготовці до «виїзних» змагань. Змагання проводиться на 16—20 заняттях (див. табл. 12.16—12.18, рис. 12.6, 12.7).

Таблиця 12.16

Сітвове планування навчання і тренування юних гімнастів у місячному циклі на етапі спеціалізованої підготовки

Шифр роботи	Вид роботи	Кількість тренувань	Номери тренувань	Контроль
0—1	Тренування, спрямовані на формування КТЕ силових навантажень. Комбінований метод розвитку сили. Навантаження з періодом відновлення більше 24 годин	3	1—3	Подія 1 — зниження сили групи м'язів на 30—40 %.
0—2	Тренування, спрямовані на формування КТЕ об'ємних навантажень.	3	1—3	Подія 2 — підвищення індексної оцінки ортостатичної проби на 30 %.
2—3	Тренування, спрямовані на реалізацію КТЕ тренувальних навантажень, підвищення якості і стабільності виконання сполучень.	3	4—6	Подія 3 — індексна оцінка ортостатичної проби знаходиться в зоні середніх оцінок.
3—4	Тренування, спрямовані на формування КТЕ змагальних навантажень, підвищення надійності і якості виконання комбінацій.	6	7—9 7—11	Подія 4 — збільшення індексної оцінки на 30%. Ймовірність виконання комбінацій 100 %.
4—5	Тренування, спрямовані на реалізацію КТЕ змагальних навантажень.	4	10—12 12—15	Подія 5 — індексна оцінка ортостатичної проби знаходиться в зоні вище середніх оцінок.

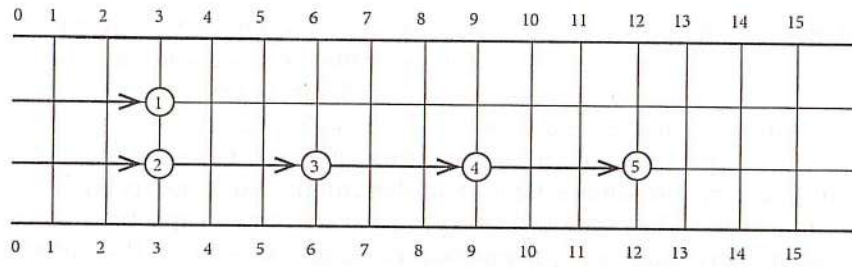


Рис. 12.6. Принциповий сітвовий масштабний графік попередньої змагальної підготовки юних гімнастів (I варіант).

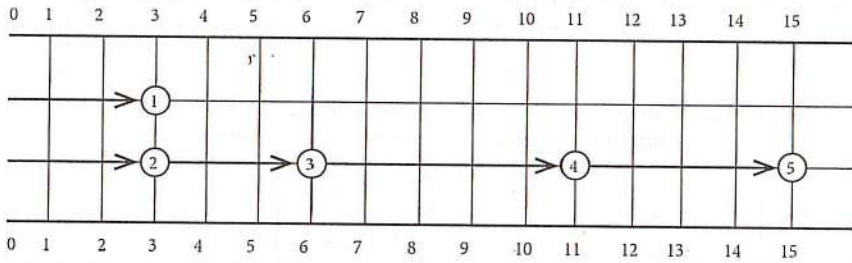


Рис. 12.7. Принциповий сітвовий масштабний графік попередньої змагальної підготовки юних гімнастів (II варіант).

Методичний підсумок вищевикладеного матеріалу можна виразити у низці принципів установок до програмування попередньої змагальної підготовки:

1. Установка на декомпозицію завдань попередньої змагальної підготовки. Практично це реалізується в послідовному розміщенні навчально-тренувальних завдань однієї спрямованості на певному часовому відрізку. Порядок рішення завдань і підбору навчально-тренувальних засобів такий: 1) підвищення рівня функціонального стану серцево-судинної і нервово-м'язової систем юних гімнастів; підвищення якості виконання сполучень; 2) навчання змагальній вправі юних гімнастів; 3) підвищення рівня функціональної підготовленості юних гімнастів.

2. Установка на використання тренувальних навантажень, спрямованих на формування і реалізацію кумулятивного тренувального ефекту. У період попередньої змагальної підготовки використовуються блоки тренувальних навантажень. Перший блок навантажень направлений на формування і реалізацію адаптивних

Таблиця 12.17

Програма попередньої змагальної підготовки юних гімнастів (I варіант)

№№ занять	Задачі тренування	Зміст	Організація навантаження			Контроль
			Кількість підходів на виконання сполучень	Кількість комбінацій	Час відпочинку в сек.	
1—3	1. Створити умови для формування КТЕ силових навантажень. 2. Підвищити якість і стабільність виконання сполучень.	1. СФП: навантаження з періодом відновлення більше 24 годин.	16	—	40	Після трьох тренувань підвищення індексної оцінки ортостатичної проби на 30%; зниження сили групи м'язів на 30—40 %; зниження суми балів за рухові тести. Ймовірність виникнення сполучень 80 %.
		2. Шестиборство: вільні вправи — кінь — кінця — стрибок — бруси — перекладина	15 15 — 15 21	— — 8 — —	60 70 30 30 60	
4—6	1. Створити умови для реалізації КТЕ силових навантажень. 2. Підвищити надійність виконання комбінацій.	1. Шестиборство: вільні вправи — кінь — кінця — стрибок — бруси — перекладина	2 2 2 — 2 2	1 1 1 8 1 1	40 60 70 30 30 60	Збільшення сили на 25—30 %; індексна оцінка ортостатичної проби знаходиться в зоні вище за середні оцінки.

Продовження таблиці 12.17

№№ занять	Задачі тренування	Зміст	Організація навантаження			Контроль
			Кількість підходів на виконання сполучень	Кількість комбінацій	Час відпочинку в сек.	
7-9	1. Створити умови для формування КТЕ навантажень змагань. 2. Підвищити надійність і якість виконання комбінацій.	1. Шестиборство: — вільні вправи — кінь — кільця — стрибок — бруси — перекладина	4	5	60	Підвищення індексної оцінки ортостатичної проби на 30%, зниження суми балів за рухові тести на 25—30 %. Ймовірність виконання комбінацій в 9 за-нятті 100%.
			4	5	60	
10—12	1. Створити умови для реалізації КТЕ навантажень змагань. 2. Визначити черговість підходу до снаряда і варіанти розминки на змаганнях.	1. Шестиборство: — вільні вправи — кінь — кільця — стрибок — бруси — перекладина	2	1	60	Індексна оцінка ортостатичної проби знаходиться в зоні вище за середні значення; сума балів за рухові тести збільшується на 25—30 %.
			2	1	60	

Таблиця 12.18

Програма попередньої змагальної підготовки юних гімнастів (ІІІ варіант)

№№ занять	Задачі тренування	Зміст	Організація навантаження			Контроль
			Кількість підходів на виконання сполучень	Кількість комбінацій	Час відпочинку в сек.	
1—3	Див. таблицю 9.4					
4—6	Див. таблицю 9.4					
7—11	1. Створити умови для формування КТЕ змагальних навантажень. 2. Підвищити надійність і якість виконання комбінацій.	1. Шестиборство: — вільні вправи — кінь — кільця — стрибок — бруси — перекладина	4	2	60	Підвищення індексної оцінки ортостатичної проби на 30 %; зниження суми балів за рухові тести на 25—30 %. Ймовірність виконання комбінацій 100%.
			4	2	60	
12—15	1. Створити умови для реалізації КТЕ змагальних навантажень. 2. Визначити черговість підходу до снаряда і варіанти розминки на змаганнях.	1. Шестиборство: — вільні вправи — кінь — кільця — стрибок — бруси — перекладина	2	1	60	Індексна оцінка ортостатичної проби знаходиться в зоні вище середніх значень; сума балів за рухові тести збільшується на 25—30 %.
			2	1	60	

реакцій серцево-судинної і нервово-м'язової систем. Результатом дії навантажень першого блоку є збільшення сили і підвищення спеціальної працездатності, забезпечення оптимальних умов для навчання змагальній вправі. Тривалість використання навантажень 6 занять (1—6). Другий блок — направлений на формування і реалізацію кумулятивного ефекту змагальних навантажень. Результатом дії навантажень є підвищення ефективності змагальної діяльності. Тривалість застосування змагальних навантажень 6 (7—12) або 9 (7—15) занять. Тривалість визначається на основі рівнянь регресії.

3. Установка на використання тренувального ефекту місячного мезоциклу, який передуює етапу попередньої змагальної підготовки. Практично установка реалізується в тому, що перший блок навантажень застосовується у фазі супервідновлення. Це створює оптимальні умови для підвищення якості виконання сполучень обов'язкової і довільної програм.

Таким чином, програмування попередньої змагальної підготовки юних гімнастів засновано на використуванні інформаційних моделей формування і реалізації адаптивних реакцій організму. Момент переходу від однієї роботи до іншої визначається за допомогою програмно-цільового підходу. Фрагмент програми наведено в табл. 12.17, 12.18.

Питання для обговорення

Дайте відповідь на питання:

1. Дайте визначення поняттям «норма», «нормативний показник», «норматив».
2. Яку функцію виконують нормативи тренувальних навантажень у процесі підготовки юних гімнастів?
3. Дайте визначення поняттю «принципові установки» до програмування навчально-тренувального процесу юних гімнастів.
4. Назвіть «принципові установки» до програмування процесу підготовки юних гімнастів.
5. Опишіть методику програмування «базового» мезоциклу спеціально-підготовчого етапу тренування юних гімнастів.
6. Дайте характеристику закономірностям програмування попередньої змагальної підготовки юних гімнастів.
7. Назвіть цільові показники, яких необхідно досягти в процесі попередньої змагальної підготовки юних гімнастів.

Література

1. *Іващенко О.В., Карпунець Т.В.* Нормативні показники тренувальних навантажень на початковому етапі підготовки юних гімнасток 6—8 років // Теорія та практика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2001. — С. 19—24.
2. *Набатникова М.Я.* Основы управления подготовкой юных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 266 с.
3. *Худолій О.М.* Методика аналізу результатів силової роботи гімнастів // Науковий вісник «Теорія і методика навчання і виховання». — Вип. 1. — Харків: ХДПУ, 1997. — С. 48—51.
4. *Худолій О.М.* Навантаження у спортивному тренуванні юних гімнастів // Теорія та практика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2001. — С. 13—19.
5. *Худолей О.Н.* Моделирование процесса подготовки юных гимнастов. — Харьков: ОВС, 2005. — 336 с.
6. *Худолей О.Н., Шлемин А.М.* Методика подготовки юных гимнастов: Учебное пособие. — Харьков: КГПИ, ХГПИ, 1988. — 122 с.
7. *Шлемин А.М.* Юный гимнаст. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 376 с.
8. *Шлемин А.М., Петров П.К.* Система подготовки юных гимнастов: Методическое пособие для студентов ГЦОЛИФКа. — М., 1977. — 97 с.

СУДДІВСТВО ЗМАГАНЬ З ГІМНАСТИКИ

РОЗДІЛ

13

СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ

Змагання з гімнастики — найважливіша складова навчально-тренувального процесу. Підготовка гімнаста до змагань і участь в них — основа навчально-спортивної роботи в школах, вузах та в навчальних закладах. Для отримання об'єктивних результатів необхідна кваліфікована суддівська колегія, яка правильно оцінювала б вправи, що виконуються учасниками. Щоб чітко і об'єктивно оцінити якість підготовки кожного учасника, судді повинні добре знати сучасну техніку гімнастичних вправ, відмінно володіти методикою суддівства, мати достатній досвід суддівства на змаганнях.

У розділі розглядаються основні питання організації, проведення і суддівства змагань зі спортивної гімнастики. Наведені відомості про суддівство змагань міжнародного класу і змагань по програмі масових розрядів («Б»).

У додатках містяться: класифікаційна програма «Б», зразок положення про змагання, форма заявки, форма протоколів.

Спортивні змагання — складова єдиного навчально-педагогічного процесу, спрямованого на виховання здорової, сильної і волевої людини. Система проведення змагань у нашій країні забезпечує залучення широких верств населення до регулярних занять спортом, стимулює безперервне вдосконалення спортивної техніки і досягнення високих результатів. Змагання дозволяють контролювати якість навчально-тренувального процесу. Майже всі змагання передбачають спадковість. Як правило, вони починаються в колективі, після цього тривають в районах, містах, республіці. Змагання

з різних видів спорту плануються єдиним спортивним календарем. Проведення змагань включає: 1) розроблення умов змагань; 2) церемоніал змагань; 3) попередню підготовку; 4) власне проведення змагань. Кожна складова має виняткове значення.

13.1. УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ

Умови проведення змагань і програма визначаються положенням, що розробляється організацією, яка проводить змагання, і розсилається колективам, що беруть участь, не пізніше чим за три місяця.

Положення складається за такою схемою:

Мета і задачі. Основні задачі змагань звичайно полягають в популяризації даного виду спорту, виявленні найсильніших спортсменів і колективів, підведенні підсумків навчальної роботи тощо.

Місце і терміни проведення. Вказується спортивна база, на якій будуть проходити змагання, і дата проведення.

Керівництво змаганням. Визначаються організації, яким доручене проведення змагання і приймання учасників, повідомляється організація, що призначає суддівську колегію.

Учасники змагань. Встановлюється, які організації і окремі учасники можуть бути допущені до даних змагань. Визначаються вікові групи, розрядні вимоги, чисельний склад учасників, тренерів, суддів тощо.

Програма змагань. Вказуються розряди, по яким будуть проходити змагання, а також програма (обов'язкова, тільки довільна і т. п.).

Більша частина змагань проводиться по класифікаційній програмі в повній відповідності з вимогами спортивної класифікації і правилами змагань, затвердженими Комітетом з фізичної культури. У цьому випадку за результатами, учасникам змагань може бути присвоєний відповідний спортивний розряд. Масові і навчальні змагання в разі необхідності можуть проводитися по спеціальній або полегшеній класифікаційній програмі і по спрощеним правилам.

Зміна класифікаційної програми або правил проведення змагань робить змагання некласифікаційними. На таких змаганнях розряди учасникам не присвоюються.

Умови особистої і командної першості. Точно встановлюються умови заліку — кількість залікованих учасників, розрядний коефіцієнт, можливість ділення місць і т. інше.

За умовами заліку змагання можуть бути: *особистими, командними і особисто-командними.* В особистих змаганнях визначаються

лише результати і місця кожного учасника. У командних — виявляються найсильніші команди, особисті результати учасників враховуються лише для присудження відповідного розряду. В особисто-командних змаганнях визначаються місця кожного учасника і команди в цілому. Різновидом командних змагань є колективні змагання, в яких за результатами окремих команд визначається місце всього колективу. Звичайно змагання проводяться з особисто-командним заліком.

Нагородження переможців. У положенні вказується, чим нагороджуються команди і окремі учасники, визначаються умови нагородження тренерів. У розробці даного розділу положення необхідно враховувати норми, встановлені контролюючими організаціями.

Організаційні питання. Повідомляються терміни наради суддів, представників, приводиться перелік необхідної документації, що повинна бути додана до заявки; визначаються терміни подачі попередньої й іменної заявок і т. інше.

13.2. ЦЕРЕМОНІАЛ ЗМАГАНЬ

Виступ гімнастів і гімнасток — це привабливе і емоційне видовище, що залучає багато глядачів. Збільшення кількості любителів гімнастики пропорційно якості проведення змагань.

Церемоніал змагань припускає розробку *постановочного плану* і включає: *урочисте відкриття, вихід учасників і суддів до місць змагань, розминку, порядок виклику і перехід від одного виду до іншого, нагородження переможців, закриття змагань.*

Постановочний план. Пересування і дії гімнастів, суддів і інших осіб повинні відбуватися у відповідності із заздалегідь наміченим церемоніалом. Для чіткого і урочистого проведення змагань розробляється постановочний план, в якому вказується: коли і що роблять діючі особи, який музичний супровід, що говорить диктор і т. інше.

Основні розділи плану:

- урочисте відкриття (парад, вітання і підйом прапора);
- вихід учасників і суддів до місць змагань, представлення учасників і суддів;
- початок і закінчення розминки, порядок виклику учасників для виконання вправ, перехід від одного виду до іншого;
- нагородження переможців;
- закриття змагань — опускання прапора і вихід із залу.

Урочисте відкриття. Офіційне відкриття змагань і парад рекомендується проводити до початку змагань, інколи це роблять перед початком вечірньої зміни, коли частина команд вже вступила в змагання.

Зручно відкриття змагання проводити в кінці дня випробовування снарядів. Парад можна завершити показовими виступами спортсменів, що не беруть участь у змаганнях.

Вихід учасників і суддів до місць змагань. Щодня перед початком ранкової і вечірньої змін змагання відкриваються урочистим виходом команд. Церемонія початку може бути однаковою для всіх днів.

Під звуки маршу учасники даної зміни виходять у зал і шикуються на килимі для вільних вправ; у цей час судді підходять до своїх місць.

Диктор представляє гімнастів, називаючи команди і вид, з якого команда починає змагання. Суддів можна представити під час розминки.

Розминка, порядок виклику і перехід від одного виду до іншого. Після представлення гімнастів, по команді учасники підходять до свого виду і починають розминатися.

Під час розминки диктор повідомляє умови змагань, результати попередніх днів, хід змагань поточного дня і т. інше. Після другого сигналу гонга гімнасти припиняють розминку.

Як тільки всі учасники виконають вправи даного виду, старші судді повідомляють про це відповідальному за зміну, що дає сигнал до переходу від одного виду до іншого. Для переходу краще підібрати мелодичний сигнал, записати його на магнітофонну стрічку і повторити один-два рази, а після цього через секунду на тій же стрічці дати марш для переходу.

Нагородження переможців. Нагородження слід проводити відразу ж після виявлення переможців. Важливо, щоб церемонія нагородження була урочистою.

Закриття змагань. Закінчувати змагання треба парадом учасників. На параді закриття вручають головні призи, після чого переможцям надається право опустити прапор.

Перед парадом доречні показові виступи найсильніших гімнастів або молодих спортсменів, що виконували цікаві комбінації.

Закриття змагань повинно бути не менш урочистим, чим відкриття.

13.3. ПОПЕРЕДНЯ ПІДГОТОВКА

Підготовка змагань починається заздалегідь до їх офіційного відкриття, бо успіх проведення залежить від якості попередньої роботи.

Організаційний комітет. Для проведення підготовчої роботи і керівництва змаганнями рекомендується створити організаційний комітет і визначити особи, що будуть виконувати його завдання.

Завчасно розробляється план роботи оргкомітету, в якому намічається, що треба зробити, вказується термін виконання і відповідальний. У плані передбачається:

- матеріальне забезпечення змагань (підготовка місць і інвентарю, прийом і розміщення учасників і суддів, реклама, підготовка прізів, дипломів і т. інше.);
- укладання графіка змагань, запрошення суддівської колегії, підготовка суддівської документації і т. інше.

Місця змагань підбираються заздалегідь, ретельно перевіряються і вчасно підготовляються. Окрім основних приміщень необхідні підсобні приміщення (кімнати для переодягання учасників, душові, гардероб, суддівські кімнати і кабінет лікаря), а також місця для глядачів.

Розміщення снарядів, розташування місць для суддів і учасників треба спланувати так, щоб забезпечити безпеку для учасників і можливо найкращий показ виконання вправ глядачам. Снаряди повинні задовольняти офіційним технічним вимогам.

Складання графіка змагань. Існує два способи вступу учасників у змагання — одночасний і почерговий. Останній час частіше використовується одночасний спосіб: до місць змагань виходять відразу декілька команд і починають виконувати вправи в особистих видах багатоборства. У почерговому способі починає змагання одна команда, припустимо, з вільних вправ, після цього вона переходить до виконання вправ на коні, а на вільні вправи виходить нова команда, і т. д. Послідовність видів при цьому у всіх команд однакова.

За положенням про змагання і попереднім даним про команди і окремих учасників визначається необхідна кількість змін і потоків, а також години початку і закінчення змагань, намічаються дні для виконання обов'язкової і довільної програм чоловіками і жінками, дні для фіналів та визначається час для випробовування снарядів. Встановлюється час для відкриття змагань, нагородження переможців і урочистого закриття.

Остаточний графік затверджується після отримання відомостей про склад учасників — іменних заявок. Черговість виступів визначається жеребкуванням.

Інформація про змагання. До початку змагань необхідно випустити плакати, афіші, рекламні проспекти. Підготувати програми, квитки учасників, запрошувальні квитки, фотовітрини і виставки.

Підготовка документації і прізів. У відповідності з кількістю учасників заготовляють: суддівські протоколи для окремих видів, зведені протоколи на всі види багатоборства, суддівські записки і картки учасників, форми інформаційних бюлетенів і т. інше.

Підготовляються бланки дипломів і в них вписується необхідний текст. Готуються у відповідності з положенням медалі і призи.

Суддівська колегія. Організація, що проводить змагання, повинна заздалегідь запросити суддівську колегію, причому не тільки суддів, що оцінюють вправи, але і суддів на лінії, секундометристів, суддів при учасниках, суддів-інформаторів (дикторів) і секретарів.

Технічний персонал. Для проведення змагань необхідний технічний персонал: комендант змагань, оператори для роботи на електронній апаратурі, радисти, телефоністи, слюсарі з установки і ремонту снарядів, робочі, контролери, гардеробники, прибиральниці і т. і.

Медичне обслуговування. Спортсмени перед кожним змаганням обов'язково проходять медичне обстеження і одержують дозвіл лікаря на участь у змаганнях. Суддівським колегіям категорично забороняється приймати заявки без візи лікаря.

На всіх змаганнях чергування лікаря обов'язково. Лікар є заступником головного судді з медичної частини.

Нарада суддів і керівників команд. До початку змагань проводиться нарада із суддями, на якій повідомляється склад суддівських бригад, порядок проведення змагань і суддівського семінару. Нарada керівників команд проводиться спільно з суддями або роздільно. На нараді вирішуються всі питання, пов'язані з перебуванням делегацій у даному місті.

Акт про прийом залу і обладнання. Зал, приміщення і обладнання підготовляються за вказівкою суддівської колегії і організації, що проводить змагання.

Під час прийому залу основна увага звертається на справність і міцність снарядів, матів і містків, на дотримання вимог безпеки виступу гімнастів.

13.4. ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

Перевірка готовності. Не пізніше ніж за годину до початку змагань перевіряється готовність всіх служб: суддів при учасниках, інформаторів і секретаріату, а також контролерів, гардеробників, освітлювачів, радіотехніків, коменданта і інше.

Перевіряються місця змагань, матеріали підготовлені для суддів, а також нагороди (на даний день).

За 30 хв. до початку змагань збираються судді всіх бригад, з'ясовується їх готовність, даються останні вказівки.

За 15—20 хв. до виходу починається шикування учасників. Гімнастам роз'яснюється порядок пересування, виклику до снаряду і т. інше.

Управління змаганням. Керівництво змаганням здійснюється за двома основними напрямкам: управлінням суддівськими бригадами (оцінкою) і організацією змагань (процесом їх проведення).

За ходом і порядком змагань у даному виді стежить старший суддя. Він домагається правильної і погодженої роботи своєї бригади і дисципліни команди, що виступає.

Суддя при учасниках керує пересуванням гімнастів, стежить за вчасним початком і закінченням розминки, а також виходом для виконання вправ, за організованим переходом від одного виду до іншого і виходом із залу після закінчення змагань.

За дотриманням графіка змагань стежить заступник головного судді, керівник даною зміною.

Інформація про хід змагань. Вся інформація погоджується з керівником змагань (головним суддею). Про хід змагання глядачів і учасників інформують спеціальні судді-інформатори.

Заключна нарада. Після закінчення змагань проводиться заключна нарада суддів і керівників команд (представників). Нарада може бути загальною і роздільною. На нарадах головний суддя повідомляє про протести, що надійшли, і про прийняті рішення, оцінює якість суддівства, характеризує роботу тренерів, керівників команд і окремих учасників. Представники відзначають позитивні і негативні моменти в організації змагань і суддівстві.

На нараді суддів оцінюється робота кожного судді, визначаються недоліки в суддівстві окремих бригад і суддів, відзначаються кращі судді, що представляються до підвищення категорії і нагородженню грамотами.

Питання для обговорення

Дайте відповідь на питання:

1. Дайте характеристику змагань, як складовій навчально-тренувального процесу.
2. Який документ визначає умови проведення змагань? Схарактеризуйте його.

3. Які компоненти включає церемоніал змагань?
4. Попередня підготовка і її значення для успішного проведення змагань.
5. Дайте характеристику процесу проведення змагань.

Література

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. — Ростов н/Д: Феникс, 2002. — С. 363—370.
2. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — С. 403—418.
3. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. — Т. 2. — Х.: Фірма «Консум», 1998. — С. 97—150.
4. Худолій О.М. Суддівство змагань зі спортивної гімнастики // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2007. — С. 19—32.

РОЗДІЛ
14
СУДДІ ЗМАГАНЬ

14.1. СУДДІВСЬКА КОЛЕГІЯ ЗМАГАНЬ

Склад колегії. Змагання організує і проводить суддівська колегія даних змагань. Вона складається з головного судді, його заступників, старших суддів, суддів, що оцінюють вправи, суддів на лінії, суддів-хронометристів, суддів при учасниках, суддів-інформаторів, головного секретаря, секретарів, лікаря (на правах заступника головного судді) і переглядової комісії. Суддівською колегією керує головна суддівська колегія даних змагань у складі головного судді, його заступників, головного секретаря і лікаря.

Тренери і учасники даних змагань не можуть виконувати обов'язки суддів.

Організацією, проведенням і суддівством змагань керує головний суддя. Його рішення остаточні.

Представники організацій, що проводять змагання, не можуть впливати на суддівські оцінки.

14.2. ГОЛОВНА СУДДІВСЬКА КОЛЕГІЯ ЗМАГАНЬ

Головний суддя. Головний суддя зобов'язаний керуватися офіційними документами: правилами змагань, положенням про змагання, програмою змагань і офіційними розпорядженнями. Зрозуміло, що перераховані документи не можуть охопити всі питання, зв'язані з організацією і проведенням змагань, і багато з них головному судді потрібно вирішувати самостійно. Приймаючи принципові рішення, він радиться зі своїми заступниками і керівниками організації, що проводить змагання.

Головний суддя має право:

1. Зняти учасника із змагань, якщо його вік, розряд, належність до команди не відповідають вимогам правил і положення.
2. Зняти непідготовленого учасника із змагання, якщо продовження виступу може відбитися на його здоров'ї. Якщо після першого дня змагань учасник набирає суму балів менш 50 %, то такий учасник знімається із змагань.

14.3. Суддівські бригади

3. Дозволити повторне виконання вправи, якщо під час змагань зламався снаряд або учаснику завадили у розбігу.
4. Змінити оцінку, в разі неприпустимої розбіжності між оцінками, які визначають остаточний бал.
5. Відсторонити від суддівства бригаду або окремих суддів у випадку, якщо вони не визнають допущену помилку, скасувати отриману оцінку і поставити свою.
6. Зняти із змагань представника, тренера і учасника, що скоїли неприпустимі вчинки.

Заступники головного судді. Заступників головного судді може бути декілька: по жіночому і чоловічому потокам, з медичної частини. В їхні обов'язки входить, керівництво суддівськими бригадами.

14.3. СУДДІВСЬКІ БРИГАДИ

Статті 3, 4, 5, 6, 7, 8 і 9 правил ФІЖ регламентують роботу суддівських бригад на змаганнях різного рівня.

Арбітр змагань. Діяльність арбітра змагань визначається статтею 4 правил ФІЖ (див. розділ «Характеристика правил змагань»).

Суддя. Під час змагань суддя самостійно оцінює виконання вправи гімнастом, керуючись правилами змагань і вказівками головної суддівської колегії. Перед змаганнями йому необхідно уважно переглянути програму змагань, правила, таблицю труднощі елементів і сполучень та інші офіційні матеріали.

Судді-хронометристи визначають тривалість довільних (а якщо це передбачено програмою, то і обов'язкових) вільних вправ і вправ на колоді. Двоє суддів у кожній бригаді самостійно включають свої секундоміри в момент початку вправи і зупиняють їх по закінченню вправи, після цього звіряють показання секундомірів. Якщо на секундомірах зафіксований різний час, то з їхніх показань виводиться середнє арифметичне.

Судді на лінії в чоловічих змаганнях при виконанні опорних стрибків визначають місце поштовху руками. У вільних вправах судді визначають вихід спортсмена за килим.

Питання для обговорення

Дайте відповідь на питання:

1. Назвіть склад суддівської колегії змагань.

2. Головна суддівська колегія змагань, її функції.
3. Які функціональні обов'язки виконує головний суддя змагань?
4. Суддівські бригади, їх обов'язки.

Література

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. — Ростов н/Д: Феникс, 2002. — С. 363—370.
2. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — С. 403—418.
3. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. — Т. 2. — Х.: Фірма «Консум», 1998. — С. 97—150.
4. Худолій О.М. Суддівство змагань зі спортивної гімнастики // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2007. — С. 19—32.

15 СЕКРЕТАРІАТ

15.1. ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ СЕКРЕТАРІАТУ

Основна функція секретаріату — підрахунок суми балів, набраних окремими учасниками і командами, а також визначення переможців.

Очолує секретаріат головний секретар, що є членом головної суддівської колегії. Приступаючи до роботи, він передусім знайомиться з положенням про змагання, зі складом команд, умовами заліку і порядком визначення переможців. Всі спірні питання в положенні він уточнює з організаторами змагань і з головним суддею.

Якість роботи секретаріату залежить від вчасної підготовки. За декілька днів до змагань необхідно зробити наступне:

- обробити заявки, підготувати графік змагань і в разі необхідності скласти збірні команди;
- заповнити суддівські протоколи і картки для підрахунку результатів;
- заготовити демонстраційні таблиці особистих і командних результатів і форми інформаційних бюлетенів;
- зібрати матеріали до наради суддів і представників;
- отримати і заповнити дипломи, свідоцтва і грамоти у відповідності з положенням;
- підготувати робоче місце для секретаріату, а також канцелярські знаряддя і необхідні матеріали.

15.2. ПОПЕРЕДНЯ РОБОТА

Секретаріат заздалегідь обробляє заявки і готує протоколи.

Обробка заявок. У секретаріат надходять заявки з відмітками про допуск мандатної комісії або організації, що проводить змагання, і заступника головного судді з медичної частини.

Перевіряючи заявки, секретар стежить за правильністю і чіткістю їхнього заповнення (проти прізвища кожного учасника повинні бути вказані ініціали, розряд по якому гімнаст виступає, рік народження

і номер, присвоєний учаснику). Особливу увагу він звертає на відповідність віку і розряду учасників вимогам положення (якщо передбачені вікові і розрядні обмеження), на помітки проти прізвищ запасних учасників і гімнастів, заявлених тільки в особистій першості.

У встановлений час, за погодженням з представниками, головний секретар викреслює зі списків запасних учасників. Помилки або спізнення у визначенні основного складу можуть призвести до значних труднощів і непорозумінь у підрахунку результатів командних змагань.

Заявки обробляються у міру їх надходження. Перевірені заявки підшиваються в папку і нумеруються в порядку надходження. На внутрішню сторону обкладинки папки підклеюється зведена таблиця складу учасників за віком, статтю, командами, розрядами. Нумерація команд у таблиці і заявках повинна бути однаковою.

Після обробки заявки в разі необхідності секретар за погодженням з головним суддею з'єднує гімнастів з різних організацій в збірні команди. Збірні команди звичайно складаються по жеребкуванню з представників різних організацій і з гімнастів, що не беруть участь у командній першості. У тих випадках, коли з основного складу команди необхідно вивести спортсменів якого-небудь розряду, їх виділяють в окрему зміну.

У процесі обробки заявок визначається остаточний склад учасників змагань і встановлюється загальна кількість команд, що беруть участь, кількість змін і потоків.

Підготовка протоколів дуже трудомістка робота. Бланки протоколів підготовляються до початку змагань на всі дні.

У протоколи записують прізвище, ім'я або ініціали гімнаста, колектив, розряд, по якому він виступає, і номер. Прізвища спортсменів в усіх протоколах повинні бути в одному і тому ж порядку (як в протоколах на кожному виді, так і в зведених протоколах і демонстраційних таблицях), це значно полегшить і прискорить підрахунок нарастаючих результатів. Різний порядок розстановки прізвищ незручний і може призвести до помилок.

Підготовлені протоколи складають по змінам на всі види багатоборства.

На змаганнях застосовують декілька видів бланків протоколів:

1. *Зведений протокол* застосовується на масових змаганнях гімнастів молодших розрядів і на змаганнях з невеликим числом секретарів. У зведений протокол заносяться результати по всім видам багатоборства. Підготовляється по одному або два протоколу на кожен команду і передбачається декілька запасних бланків.

2. *Протокол на окремий вид* розрахований на одну команду. Такі протоколи застосовуються найчастіше. Інколи на кожному виді заповнюється не один, а декілька примірників під копірку (для секретаріату, диктора і переглядової комісії). Щоб підрахувати скільки буде потрібно таких бланків, треба число видів багатоборства (враховуючи обов'язкову і довільну програму) умножити на число команд.

3. *Протокол наростаючих результатів* передбачається тільки для роботи в секретаріаті. Таких протоколів треба по одному на кожен команду. На змаганнях, в яких є тільки зведений протокол, протокол наростаючих результатів для кожної команди звичайно не ведуть, а заповнюють тільки один примірник для наростаючих результатів всіх команд разом. У такому випадку знадобиться всього один бланк.

4. *Картки учасників* необхідні для розподілу учасників у відповідності з їхніми результатами в порядку зайнятих місць як у багатоборстві, так і на окремих видах. Для багатоборства потрібно підготувати стільки карток, скільки буде учасників, а для окремих видів — додатково по 6 карток на кожного гімнаста і по 4 картки на кожен гімнастку плюс 10% запасних.

Довідкові відомості для інформації. Секретаріат готує матеріали для судді-інформатора: витяги з положення; списки учасників всіх команд з даними про їх належність до організації, вік, розряд; списки суддів з вказівкою суддівських звань і роботи, що виконується на змаганнях. За визначеною заздалегідь формою матеріал подається для судді-інформатора.

Результати окремих учасників і команд в цілому, а також інший інформаційний матеріал рекомендується вивішувати біля роздягальень або на місці збору спортсменів і в фойє для глядачів. Для цієї мети завчасно підготовляються спеціальні щити.

Папки для суддів і представників. До наради представників і суддів секретаріат підготовляє документи і матеріали, що вкладаються в папки і видаються представникам і кожному судді або одна на кожен бригаду.

У папки для суддів слід покласти: опис обов'язкових вправ даного виду і вказівки до їх виконання, а також витяги з положення, стосовні до суддівства; графік змагань і розклад роботи суддів; суддівську стрічку або спеціальний суддівський значок; квиток учасника змагань; пам'ятку для учасника.

Папки для представників містять:

- номери для учасників;
- пам'ятки для учасників;

- квитки учасників;
- бланки графіків змагань і всі матеріали для жеребкування.

15.3. РОБОТА ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ

Підрахунок результатів після кожного виду. Після закінчення виступу кожної команди, суддівські бригади підписують протокол і передають його в секретаріат.

Виправлення остаточної оцінки або оцінки окремого судді обов'язково підтверджуються підписом старшого судді.

Техніка обробки протоколів наступна: секретар, отримавши перший примірник протоколу, перевіряє правильність виведення оцінки (середнього балу), підраховує наростаючі особисті результати, виводить особисті місця лідируючих спортсменів і заносить їх прізвища в спеціальну таблицю для передачі судді-інформатору. Перевіряючи правильність виведення оцінки, він стежить за дотриманням норм розбіжності між оцінками всіх суддів, а також за тим, щоб не було арифметичної помилки у виведенні середнього балу. Для підрахунку наростаючих результатів, кожний наступний протокол даної команди кладуть поруч з попереднім. У графі «Після... виду» проставляють черговість виду і підсумовують результат кожного учасника по цим протоколам. До підрахунку наростаючого результату треба переконатися в тому, що послідовність прізвищ гімнастів у протоколах однакова.

Після підрахунку, поруч з наростаючою сумою, кольоровим олівцем проставляють місця по порядку (5—10 кращих результатів), виписують декілька прізвищ, вказують суму набраних ними балів і місце, а після цього передають судді-інформатору.

Підсумки після закінчення зміни. Після закінчення виступу учасників якого-небудь одного розряду, однієї вікової групи або однієї статі по обов'язковій і довільній програмі, підраховують особисті результати і визначають зайняті місця.

На час нагородження у секретарів, які знаходяться в залі, повинні бути матеріали, що можуть знадобитися для уточнення і перевірки результатів.

15.4. ЗВІТ ПРО ЗМАГАННЯ

Зміст письмового звіту для представників. Звіт про змагання роздається представникам не пізніше ніж на наступний день після закінчення змагань. Він включає в себе:

- загальні дані про змагання (час і місце проведення, загальне число учасників та окремо по статі, віковим групам і розрядам, відсоток виконання розрядних норм, перелік кращих команд, учасників і тренерів, зауваження про порушення дисципліни тощо);
- таблицю командних і колективних результатів; особисті результати всіх учасників по розрядам і окремо по всім видам обов'язкових і довільних вправ. На масових змаганнях вказується тільки сума балів у багатоборстві;
- зразки афіш, програм, квитків тощо;
- довідки учасникам даного колективу, які виконали розрядні норми.

Звіт підписується головним суддею та головним секретарем.

Звіт для організації, що проводила змагання. До звіту, що видається всім представникам, додаються відомості про стан основних і підсобних приміщень, про якість обслуговування, якість інвентарю, кількість глядачів, приводиться перелік нещасних випадків з висновком лікаря змагань і вказівкою ужитих заходів; дається обліковий склад суддівської колегії з вказівкою прізвищ кращих суддів і тих, хто працював незадовільно; графіки, протоколи жеребкування, протоколи засідань суддівської колегії.

В організацію, що проводила змагання, окрім звіту здаються:

- підшивки всіх робочих протоколів (оригінали) окремо по статі і групам, по яким проводилося змагання;
- заявки;
- протести, звіт мандатної комісії і анкети учасників;
- таблиць роботи обслуговуючого персоналу;
- документи для списання вручених медалей і дипломів.

Звіт підписується головним суддею і головним секретарем.

Питання для обговорення

Дайте відповідь на питання:

1. Дайте характеристику організації роботи секретаріату під час змагань.
2. Яку роботу виконує секретаріат перед змаганнями?
3. Які види протоколів застосовуються на змаганнях?
4. Які функції виконує секретаріат під час змагань?
5. Яка структура звіту про змагання?

Література

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. — Ростов н/Д: Феникс, 2002. — С. 363—370.
2. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — С. 403—418.
3. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. — Т. 2. — Х.: Фірма «Консум», 1998. — С. 97—150.
4. Худолій О.М. Суддівство змагань зі спортивної гімнастики // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2007. — № 6 — С. 19—32.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ

16.1. ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТОК ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ
З ГІМНАСТИКИ

Перші офіційні правила змагань Міжнародної федерації гімнастики були видані в 1949 р. Перед Другою світовою війною суддівство обмежувалося загальними положеннями технічного регламенту, найважливіші корективи і накази в обмеженому ступені встановлювалися комісією перед кожним змаганням. Таке положення речей призводило до того, що кожний арбітр в більшому або меншому ступені судив так, як він навчався і практикував на батьківщині. Це призводило до величезних розбіжностей в оцінці і невірним оцінкам. Завдяки бурхливому розвитку гімнастики в післявоєнний час і кращому розумінню техніки, виникла необхідність розробки дійсного регламенту. Наслідки мали і змагання першої післявоєнної Олімпіади 1948 р. у Лондоні, де розбіжності в оцінках арбітрів були такі великі, що призводили до невірної оцінки виступу. Ця обставина викликала таку різку критику в гімнастичних колах і пресі, що технічна комісія була примушена виробити конкретні положення суддівства до чемпіонату світу 1950 р. в Базелі. Під час виконання цієї конкретної роботи комісія прийняла до уваги пропозиції окремих країн.

У 1949 р. під назвою «Правила змагань» були надруковані перші суддівські розпорядження, що вже тоді поділялися на 3 частини: складність, композиція і виконання. Однак, ці правила не включали в себе ще поняття «складність довільної вправи». За пропозицією французького представника в технічній комісії Клода Лапала і представника Люксембурга П'єра Хангаса, на кожному виді багатоборства оцінювали вправи по 4 судді під контролем 1 арбітра. Остаточна оцінка виводилася з двох середніх оцінок. На чемпіонаті світу 1950 р. в Базелі ці правила гідно витримали іспит, однак було виявлено, що вони потребують змін.

На першості світу 1954 р. в Римі були видані нові правила, що вперше включали в себе поняття «трудність». Згодом ці правила доповнювалися і покращувалися перед кожними великими змаганнями, розроблялися інструкції для суддівських бригад перед кожними офіційними змаганнями ФІЖ або перед Олімпійськими іграми.

Введення фінальних змагань в окремих видах багатоборства (Олімпійські ігри 1956 р. в Мельбурні) зажадало зміни правил. Внаслідок цього виникло розділення елементів по трудності на групи А, В, та С, їх конкретна оцінка і краще викладення вимог до композиції вправ. Збільшення кількості елементів поставило підвищені вимоги до суддів, тренерів і спортсменів, з'явилася необхідність конкретизації правил і систематичного навчання суддів.

Ця обставина, а також багатолітній досвід, створили базу для складання правил суддівства у 1964 р. та проведення курсів суддів у Цюріху, з яких почався чотирьохрічний етап підготовки суддів. Ці правила і перший етап підготовки суддів позитивно вплинули на суддівство і привело різні концепції до спільного знаменника. Правила 1968 р. не мали істотних змін, але структурно були складені так, що полегшували їхнє практичне застосування. Зміни зазнали групи трудності А, В, С. Новим було суддівство фінальних змагань. Другі міжконтинентальні курси суддів відбулися 18—23 червня 1968 р. у Римі. У 1971 р. була видана брошура доповнень до правил. Нововведення і доповнення були засновані на досвіді другого етапу підготовки суддів, досвіді арбітрів і технічних спостерігачів на чемпіонаті світу 1970 р. в Любляні. Попередні правила змагань виправдали себе і створили передумови для творчого навчання суддівству в гімнастиці.

Досвід третього етапу підготовки суддів (1971—1974 рр.), аналіз технічних спостерігачів на Олімпійських іграх у Мюнхені 1972 р. і симпозиум суддів 1973 р. в Мадриді створили передумови для укладання доповнень і змін правил. Це призвело до нового розподілу балів у трьох чинниках суддівства: трудність, композиція і виконання — 3,4; 1,6 і 4,4 б, що разом складає 9,4 б. Крім того введена надбавка по 0,2 б за оригінальність, ризик і віртуозність. Для опорного стрибка була обрана дуже легка форма суддівства. Вихідна оцінка за обов'язковий стрибок складала 9,8 б плюс можливість заохочення 0,2 б за віртуозність. Ці правила змагань стали орієнтиром для проведення Четвертих міжконтинентальних курсів суддів 3—7 вересня 1975 р.

П'ять міжконтинентальні курси суддів (10—17 січня 1980 р. у Москві) спиралися на нові правила змагань ФІЖ, видання 1979 р. Завдяки цьому почався V-й суддівський цикл, що повинен був закінчитися 31 грудня 1984 р.

Зміни і доповнення в нове видання правил (1985—1988 рр.) внесені на підставі:

1. Пропозицій національних федерацій на 58-у, 59-у Конгресі в Москві, 60-у Конгресі в Цюріху.

2. Аналізу технічних спостерігачів на Олімпійських іграх і чемпіонатах світу.

3. Симпозиуму тренерів і суддів 5—8 квітня 1982 р. в Будапешті.

4. Суддівського симпозиуму 22—23 травня 1982 р. в Римі.

5. Накопиченого досвіду технічним комітетом (ТК).

Розвиток спортивної гімнастики упродовж 4-х років показав, що колишні оцінки трудності, композиції і виконання не відповідають дійсності. Так оцінка трудності була підвищена до 4,0 б, а композиція навпаки понижена до 1,0 б, виконання залишилося без зміни — 4,4 б. Вихідна оцінка склала 9,4 б, заохочувальні прибавки в усіх трьох видах змагань склали 0,6 б. Була також введена нова група трудності — D.

Починаючи з 1983 р. інструктаж суддів перед офіційними змаганнями ФІЖ і Олімпійськими іграми проводиться у вигляді курсів з іспитом. Результати показали, що судді володіють глибокими знаннями, що на жаль не завжди відбивається на змаганнях. Тому у членів ТК виникла думка про призначення суддів, як це робиться в інших видах спорту.

З 1964 р. над правилами працювали президенти ТК, а саме: Артур Гандер (Швейцарія), Іван Іванцович (Югославія), Алекс Ліло (ЧССР) і їхні співробітники: Рудольф Шпит (ФРГ), Карл-Хайнц Чока (ГДР), Акімото Канеко (Японія) і члени чоловічого технічного комітету. Над виданням 1985 р. працювала комісія під керівництвом А. Ліло, президента ТК; К.Х. Чоке, віце-президента і секретаря ТК і Шандора Урварі, члена ТК.

Видання 1988 р. спирається на рекомендації і рішення 64-го і 65-го Конгресу ФІЖ, а також на результати суддівських симпозиумів 1986 і 1987 рр. Було прийняте рішення про створення посади асистента арбітра. Перший досвід притягнення до суддівства асистентів на чемпіонаті світу 1987 р. виправдав себе.

Видання правил змагань 1993 р. засноване на аналізі і проведенні різноманітних заходів, до найважливіших з них відноситься симпозиум суддів і тренерів 19—20 березня 1991 р. в Парижі.

Важливі рішення 66-го і 67-го Конгресів ФІЖ в Сеулі (1988 р.) і у Франкфурті на Майні (1990 р.) призвели до зміни правил змагань. Так, у зв'язку з рішенням Конгресу, досвіду колишніх правил змагань і подальшого розвитку міжнародної гімнастики в правилах змагань залишено саме цінне і внесено ряд змін, ось деякі з них:

- зміна фактора вартості елементів з новим визначенням змісту і новою вартістю;
- відмова від заохочувальних балів за оригінальність, ризик, а також віртуозність виконання в довільних вправах;

- заохочувальні бали даються тільки за високу групу труднощі в разі гарного технічного виконання;
- введення єдиних вимог до труднощі вправи для всіх змагань;
- введення елементів групи «Є» в таблицю труднощі, не вимагаючи їхнього обов'язкового виконання;
- нові вихідні оцінки для опорного стрибка.

16.2. СУДДІВСТВО ЗМАГАНЬ

На території України діють правила змагань, видані в 2005 р. ФІЖ. Ці правила змагань визначають регламент проведення і методику суддівства змагань по програмі майстрів спорту. Суддівство нижчих розрядів здійснюється на основі національних правил або доповнень до раніше виданих.

Міжнародні правила змагань містять дві частини.

Частина 1. Правила для суддів, тренерів і гімнастів.

Частина 2. Правила суддівства.

Перша частина правил регламентує поведінку учасників на змаганнях. Друга частина правил містить методику суддівства довільних вправ, а також загальні і специфічні положення суддівства вправ на снарядах. Суддівство змагань здійснюється на основі діючих правил.

Правила змагань створені для забезпечення єдиного і об'єктивного суддівства вправ у чоловічій і жіночій гімнастиці. Крім того, вони повинні поширювати знання і уміння суддів і служити гімнастам і тренерам допоміжним засобом у підготовці до змагань і у складанні вправи.

Правила складені з урахуванням сучасного рівня розвитку гімнастики на основі технічного регламенту ФІЖ, рішень ТК, а також рекомендацій проведених симпозіумів.

Судді повинні суворо дотримуватися правил, в протилежному випадку вони можуть бути відсторонені від суддівства керівництвом змагання.

Правила повинні застосовуватися на внутрішніх змаганнях національних федерацій.

З метою підвищення якості суддівства, до суддів подаються наступні вимоги:

1. Судді повинні бути тісно зв'язані з гімнастикою, мати відповідну практику. Вони повинні постійно удосконалювати свої знання.

Основними передумовами їхньої діяльності є:

- знання правил змагань ФІЖ;

- знання технічного регламенту ФІЖ.
- Умовами для їх участі на офіційних змаганнях ФІЖ є:
- наявність діючого суддівського брево ФІЖ;
 - успішна суддівська діяльність на міжнародних змаганнях, міжнародних турнірах і національних зустрічах;
 - педагогічний хист і чесна спортивна поведінка на змаганнях.
2. Всі члени суддівства зобов'язані:
- приймати участь у нарадах і інструктажах суддів;
 - бути за одну годину до змагань у залі;
 - добре підготуватися до своєї роботи;
 - бути на змаганнях у належному одязі.
3. Під час змагань кожний суддя повинен:
- не покидати свого місця;
 - не мати контактів з іншими особами;
 - не вести розмов з тренерами, гімнастами, а також з іншими суддями.

Права і обов'язки суддів регламентуються рядом статей в яких вказується:

1. Діяльність арбітра направлена на контроль за всіма суддями. Він контролює роботу суддів і забезпечує підрахунок об'єктивної остаточної оцінки. Він не має право на змаганнях ФІЖ збирати суддів, щоб змінити або виправити оцінки. Він зобов'язаний виходити з вказівок і результатів контролю технічного асистента і може консультуватися з ним.

2. Щоб дієво проводити контроль, арбітр зобов'язаний всю вправу оцінювати сам. Його оцінка, яку він виставляє першим, на змаганнях ФІЖ заноситься в протокол і служить тільки контролем для порівняння оцінок.

3. Арбітр є зв'язуючою ланкою між суддівською бригадою і керівництвом змагань, до якого він може звертатися для розв'язання проблем, що виникають. Він повинен звітувати перед керівництвом змагань про роботу суддів або про непорозуміння, які виникли.

В його функції входить:

- інструктаж всіх суддів по технічно-організаційній роботі при передачі оцінок;
- контроль всіх поданих суддями оцінок на об'єктивність суддівства і порівняння їх з комп'ютером;
- контроль або підрахунок остаточної оцінки;
- контроль правильності внесення оцінок у протокол секретарем і передача їх у технічні або електронні засоби;

- контроль за зеленим або червоним сигналом;
- арбітр разом з контролером відповідає за збавки від остаточної оцінки за вихід за килим, за час (по правилам змагання), а також за неспортивну поведінку гімнаста.

На міжнародних змаганнях і зустрічах, в яких приймають участь не 6, а 4 судді, арбітр відповідає:

- за контроль допустимих розбіжностей середніх оцінок, згідно статті 12/4;
- за виклик суддів бригади або її частини для обговорення або зміни оцінки у випадку великої розбіжності середніх оцінок.

4. Технічний асистент контролює дотримання правил суддівства на даному снаряді і допомагає завдяки цьому арбітру в його відповідальній роботі.

Технічний асистент має дорадчий голос і не може приймати рішення. Йому надано право скликати суддів у випадку розбіжностей оцінок і керувати обговоренням.

Його задача полягає в контролі змісту гімнастичної вправи. Він звертає увагу арбітра на допущені порушення. Під час виконання обов'язкової програми він концентрує свою увагу на правильній інтерпретації текстового опису вправи, під час виконання довільної програми — на виконання необхідних груп трудності і спецвимог.

Для виконання своїх задач технічний асистент зобов'язаний записувати зміст вправи і представити цей запис арбітру для контролю. Водночас записи служать підставою для з'ясування питань, що виникають між суддями.

Після закінчення змагань технічний асистент передає арбітру стислий протокол, в якому відбиті всі проблеми, порушення або неясності з вказівкою імен гімнастів. Зміст письмового звіту технічного асистента визначається членами ТК.

Судді повинні об'єктивно і швидко оцінювати всю вправу на своєму снаряді. Вони повинні записувати вправу (групи трудності, композиційні і спеціальні вимоги), щоб мати контроль за виконаними вправами.

До їхніх задач і обов'язків відносяться:

- правильне заповнення суддівських записок у встановленій формі;
- слідувати вказівкам арбітра;
- сприяти швидкому проведенню змагань;
- контролювати помічника, щоб він швидко передавав оцінки і перевіряти свою власну оцінку, в разі невірної показу оцінки в той же час інформувати арбітра;
- бути готовим до суддівства за сигналом арбітра.

Суддя має право письмово опротестувати направлені проти нього дії арбітра.

В разі порушення правил суддівства і поведінки, до суддів можуть застосовуватися санкції, що також регламентуються правилами змагань.

Порушенням правил змагань або невірною поведінкою судді вважається:

- свідоме недотримання правил змагань;
- навмисне заниження або підвищення оцінок одній або декільком командам, одному або декільком гімнастам;
- недотримання вказівок ТК або арбітра;
- повторне завищення або заниження оцінок;
- порушення порядку і дисципліни під час змагань;
- відсутність на інструктажах суддів;
- порушення суддівської форми одягу.

Можуть бути застосовані наступні санкції:

- відсторонення від суддівства даних змагань із-за відсутності на інструктажі суддів (відсторонення здійснюється президентом ТК);
- усне попередження контролера за згодою арбітра;
- жовта або червона картка, показана президентом ТК за згодою контролера або арбітра;
- дискваліфікація як судді на міжнародних змаганнях на певний термін.

У випадку застосування санкцій, президент ТК письмово інформує про це відповідну національну федерацію для ужиття заходів всередині федерації.

Правила змагань також регламентують розміщення суддів біля помосту:

- судді на всіх змаганнях, на всіх видах багатоборства містяться від арбітра ліворуч за годинною стрілкою;
- на міжнародних зустрічах і турнірах дозволено розташовуватися суддям на одній лінії на достатній відстані один від одного.

Окремі статті правил присвячені правам і обов'язкам учасників змагань:

1. Гімнасти повинні бути ознайомлені зі змістом правил змагань, знати правила проведення змагань і дотримуватися їх.

2. Участь у змаганнях дозволяється гімнастам у спортивній формі, передбаченій правилами. У змаганнях 1-6 вся команда повинна виступати в однаковій формі. Вправи на коні, кільцях, брусах і перекладині гімнасти повинні виконувати в гімнастичних однокольорових брюках, тапочках або шкарпетках.

У вільних вправах і в опорному стрибку дозволяється виступати в трусах і босоніж. Майка на всіх змаганнях є обов'язковою части-

ною костюма. У випадку порушення вимог до костюма здійснюється збавка згідно статті 10.12 з остаточної оцінки на першому снаряді.

3. Для попередження нещасних випадків і для моральної підтримки гімнаста дозволяється одному, що страхує, знаходитися біля або недалеко від наступних снарядів: перекладини, кілець, брусів і стрибка. В разі допомоги гімнасту здійснюється збавка 0,4 б. Вихід другого тренера до снаряда — 0,2 б.

4. На перекладині і кільцях тренер може допомогти гімнасту настрибнути на снаряд. Суддівство вправи починається з моменту відриву ніг гімнаста від підлоги.

5. Членам команди заборонено розмовляти з гімнастом під час виконання вправи.

6. Дозволяється використання накладок і бандажів. Вони повинні бути в бездоганному стані і надійно кріпитися.

7. У кожному виді багатоборства гімнаст має право 30-секундної розминки.

8. Перед початком вправ на кожному снаряді, тобто відразу ж після сигналу, поданого арбітром, гімнаст повинен підняти руку в бік арбітра, демонструючи свою готовність почати вправу. Він повинен закінчити вправу основною стійкою.

9. Під час змагань гімнастам не дозволяється вести розмови із суддями.

10. Гімнаст не має право без дозволу покидати місце змагань, бо це може призвести до дискваліфікації.

11. Гімнастам заборонено під час змагань змінювати висоту снаряда.

12. Недисциплінована або неспортивна поведінка розглядається як порушення правил змагань і карається кожний раз збавкою оцінки арбітром у 0,2 б.

До таких порушень відноситься:

- затягування початку виконання вправи після сигналу арбітра (більш 30 секунд);
- розминка понад призначений час;
- відсутність або невірний стартовий номер;
- недозволений відхід від команди;
- повторний вихід на помост після закінчення вправи.

13. На всіх змаганнях вправи ні в обов'язковій, ні в довільній програмах не повторюються. Повторення можливо тільки в тому випадку, якщо гімнаст примушений перервати вправу не з власної провини. Про повторення вправи вирішують контролер разом з арбітром на даному снаряді.

14. Кожний тренер повинен знати правила змагань і їх дотримуватися.

15. Кожний тренер повинен сприяти швидкому і дисциплінованому проведенню змагань. Це стосується порядку біля снарядів, швидкого і чіткого переходу від одного виду до іншого, виходу гімнаста до помосту, поводження під час нагородження і т. інше.

16. У відповідності зі статтею 10.4.8. технічного регламенту окрім спеціального (офіційного) тренера, що виводить команду, дозволено присутність ще одного тренера. У відповідності зі статтею 5.6. технічного регламенту у змаганнях II і III кожного гімнаста може супроводжувати особистий тренер.

17. Тренери не мають право розмовляти з гімнастами під час виконання вправи, та під час змагань вести розмови з суддями.

18. Тренери, що виявили недисциплінованість або порушили правила, можуть бути покарані керівництвом змагань і відсторонені від змагань.

Окрема частина правил присвячена методиці суддівства. У загальних положеннях суддівства вказується:

1. Всі вправи оцінюються максимально з 10 балів. Збавки за помилки здійснюються з точністю до однієї десятої балу. В усіх змаганнях при оцінках 9,5 б і вище — збавка 0,05 б.

2. На змаганнях з участю шести суддів остаточна оцінка виводиться з середніх оцінок 4-х суддів. Занадто велике відхилення від середньої оцінки реєструється апеляційним журі і може призвести до санкцій проти судді.

3. На змаганнях з 4-ма суддями остаточною оцінкою, в разі дотримання допустимої різниці, є півсума двох середніх оцінок. В разі неприпустимих розбіжностей між середніми оцінками суддів, арбітр має право закликати суддю змінити оцінку або замінити її базовою оцінкою. Базова оцінка з півсуми оцінки арбітра і остаточної оцінки суддів. Друга цифра після коми округляється до 5 або 0.

Розбіжність між двома середніми оцінками не повинна перевищувати:

0,10 б при остаточній оцінці від 9,5 і більшій

0,20 — 9,0 до 9,45 б.

0,30 — 8,0 до 8,95 б.

0,50 — 6,0 до 7,95 б.

0,80 — в усіх інших випадках.

4. Суддівство — відкрите, тобто оцінка кожного судді показується після візуального або акустичного сигналу. Остаточна оцінка,

в залежності від існуючої можливості, показується водночас з оцінками суддів або після них. Оцінку арбітра не показують.

У правилах ФІЖ 1996 року відсутній розділ суддівства обов'язкових вправ, це пов'язано з тим, що на міжнародних змаганнях гімнасти виконують лише довільні комбінації. Для юнацьких розрядів важливим моментом підготовки є наявність обов'язкових програм.

Розглянемо методика суддівства обов'язкових вправ.

1. У суддівстві обов'язкової вправи враховуються наступні три фактора:

- а) відповідність вправи, що виконується, її опису;
- б) правильність виконання вправи з точки зору техніки і осанки;
- в) заохочувальні бали за віртуозність виконання.

2. Фактор «а» — суддя стежить за тим, щоб вправа, що виконується гімнастом, відповідала передбаченому опису. Фактор «б» — суддя оцінює правильне виконання з точки зору техніки і осанки. Фактор «в» — дасть можливість прибавки (максимально 0,2 б) заохочувальних балів за особливо віртуозне виконання всієї вправи або її частини.

3. Кожна обов'язкова вправа ділиться на елементи і сполучення з вказівкою їх вартості, що відповідають труднощі цих елементів або сполучень.

4. Зміст обов'язкової вправи, її композиція і інтерпретаційний опис визначає класифікаційна програма.

5. Максимальна оцінка обов'язкової вправи складає 9,8 б (0,2 б можуть бути добавлені за віртуозність виконання).

6. Віртуозність у виконанні обов'язкової вправи гімнастом розуміється і оцінюється як успішне намагання (гімнаста) перевищити кордони технічного вдосконалення. Це відноситься як до постави так і до техніки виконання елементів, сполучень або всієї вправи.

Критеріями віртуозності є максимальна амплітуда, вражаюче сполучення ритму і динаміки, точне положення тіла. Це часто зв'язано з підвищенням вартості елементів, що виконуються, і сполучень. Вони зараховуються в тому випадку, якщо їх виконання не суперечить опису вправи.

Обов'язкові вправи інтерпретуються наступним чином:

1. Якщо виконання вправи не відповідає опису, то здійснюються наступні збавки:

- а) за невиконаний елемент або сполучення, проводиться збавка вартості даного елемента або сполучення;

- б) додатково виконаний елемент розглядається як міжмах і карається кожний раз збавкою в 0,4 б;
- в) в разі виконання елемента в іншу сторону проводиться збавка в піввартості даного елемента.

2. Вправа, перервана із-за падіння, з відпусканням рук або без відпускання, не може бути повторена, однак може бути продовжена упродовж 30 сек. Елемент, під час виконання якого відбулося падіння, може бути повторений для дотримання послідовності вправи, але оцінюватися він не буде.

3. У суддівстві обов'язкової вправи для оцінки техніки і постави застосовуються загальні правила суддівства або вказівки, викладені в правилах відносно до кожного виду багатоборства. Це стосується також і опорного стрибка, вартість якого, як і всіх обов'язкових вправ, 9,8 б (плюс 0,2 б за віртуозність).

До суддівства довільних вправ подаються наступні вимоги:

- зміст вправи повинен відповідати здібності гімнаста;
- трудність вправи не повинна шкодити технічно правильному виконанню.

Основне правило: гімнаст повинен повністю володіти своїм тілом. Упевність, елегантність, загальна амплітуда рухів у виконанні вправ є кращими передумовами для естетичного сприймання виступів гімнастів. У зв'язку з цим необхідно складати вправи так, щоб якомога меншим був ризик отримання травм, у першу чергу слід думати про здоров'я гімнастів.

Фактори вартості

1. У суддівстві довільних вправ враховуються наступні чотири чинники: а) трудність, б) техніка виконання вправи, в) спеціальні вимоги, г) заохочувальні бали.

2. Суддя керується цими чотирма факторами: «а» — зміст вправи, «б» — технічне виконання і осанка, «в» — виконання спеціальних вимог, «г» — застосування заохочувальних балів.

Виведення оцінки і вимоги до труднощі:

1. У довільній програмі за вільні вправи, вправи на коні-махах, кільцях, брусах і перекладах оцінка складається таким чином:

- а) — трудність 2,40 б;
- б) — виконання 5,40 б;
- в) — спеціальні вимоги 1,20 б;
- г) — заохочувальні бали 1,00 б.

2. Опорні стрибки оцінюються у відповідності з таблицею вартості стрибка.

3. Гімнасти, в яких є відповідні передумови і високий рівень підготовки, можуть включати в свої вправи також елементи групи «Є», хоча цього і не вимагається. Включення елементів групи «Є» дасть можливість відрізнити результати кращих гімнастів і завдяки заохочувальним балам збільшити різницю оцінок між спортсменами.

Заміна груп труднощі:

1. Якщо гімнаст виконує елементи груп «Д», «С» або «В» більше передбачених, то вони автоматично замінюють групи «С», «В» або «А», що не вистачають. Елементи групи «А» не можуть замінювати елементи вищих груп труднощі.

2. Правила заміни груп труднощі:

Більш висока група труднощі завжди замінює більш низьку.

Групи «Є» і «Д» замінюють тільки один елемент. Тільки ті елементи, що можна поділити, можуть замінити два елементи. Якщо групи «Д» або «Є» виконуються в декількох елементах для того, щоб виконати вимогу до труднощі, заохочувальні бали не даються.

Визначення і підвищення труднощі:

1. Трудність елемента або сполучення оцінюється тільки в тому випадку, якщо його технічне виконання відповідає загальноновизнаній структурі. Махові елементи оцінюються за динамікою, ритмом і положенням тіла, починаючи від вихідного і закінчуючи кінцевим положенням. Силові елементи характеризуються повільним і безперервним виконанням. У силових вправах положення тіла і тривалість зупинки є вирішальним фактором для визначення групи труднощі.

2. Порушення цих критеріїв або полегшення виконання елементів (наприклад, розведення ніг у рівновазі в упорі), виключаючи швейцарську стійку на руках на вільних вправах, кільцях і брусах, призводить до зниження групи труднощі. З іншого боку, сполучення елементів може привести до підвищення труднощі. Це відноситься тільки до виконання елементів вищих груп труднощі в сполученнях без проміжного елемента. Приклади вказані в правилах змагань на окремих видах багатоборства.

3. В разі невдалого виконання групи труднощі, в залежності від допущеної помилки, слід вирішувати — чи визнати цей елемент або сполучення даної групи труднощі, чи знизити групу труднощі або взагалі не оцінювати її.

Компетентне застосування даного правила вимагає від судді знання техніки гімнастичних рухів, щоб зуміти оцінити чи правильна була технічна структура і яка повинна бути її оцінка. Збавки, необхідні в таких випадках, проводяться за незадовільне виконання з точки зору техніки і постави.

4. Елемент або сполучення може повторитися тільки один раз і зараховується як труднощі. Друге повторення згідно статті 25 карається 0,2 б і не визнається як труднощі. Як виняток, коли дозволяється повторення в одній вправі, є наступні елементи: фляк, кола двома, великі оберти, викрути і т. інше. Не вважається повторенням у вільних вправах сполучення, як наприклад, сальто вперед — сальто вперед, подвійне сальто назад — сальто вперед.

Виконання вправи:

1. Фактор «Виконання вправи» ділиться на: технічне виконання і зміст вправи.

3 фактором «Виконання вправи» зв'язані всі збавки за техніку і поставу, а також недоліки змісту довільних вправ.

Зміст вправи:

1. Довільна вправа повинна чітко відрізнитися від обов'язкової вправи. Крім зіскока в довільній вправі дозволяється виконувати елементи і сполучення обов'язкової вправи. У цих випадках наступні елементи, або ті що передують, повинні бути іншими.

2. Початок вправи повинен виконуватися з основної стійки, стійки на місці або короткого розбігу. Елементи, виконані до входу на снаряд, не вважаються початком вправи. Це не відноситься до стрибка. Для цього снаряда є спеціальні настанови.

Всі зіскоки зі снаряду, а також вільні вправи і стрибок повинні закінчуватися положенням стійки ноги разом. Зіскок зі снаряда поштовхом ніг не дозволяється.

3. У суддівстві змісту вправи, кожне порушення загальних вимог розглядається як середня помилка і проводиться збавка в 0,2 б.

Технічні помилки виконання і осанки:

1. У цій статті розглядаються всі збавки за помилки техніки і постави, що зустрічаються під час виконання вправи.

2. Помилки техніки і постави діляться на наступні 4 категорії:

дрібна помилка 0,1 б;

середня помилка 0,2 б;

груба помилка 0,4 б;

падіння 0,5 б.

3. Під цими помилками ми розуміємо:

дрібна помилка — майже безпомилкове виконання, незначне відхилення від правильного виконання;

середня помилка — помітне або значне відхилення від безпомилкового виконання;

груба помилка — грубе відхилення від безпомилкового виконання;

падіння — падіння на снаряд або зі снаряда.

4. Вправа, перервана падінням з хватом рук або без хвату рук, може бути продовжена на протязі 30 секунд. Елемент, при якому відбулося падіння, може бути повторений.

Визначення помилок за технічне виконання і помилок за поставу:

1. Всі відхилення від правильного положення є помилками виконання і повинні бути оцінені судьями. Збавки за дрібні, середні або грубі помилки визначаються величиною відхилення від правильного положення. Певне згинання рук, ніг або тулуба призводить кожний раз до певних збавок.

2. Помилки постави, такі як згинання рук, ніг або тулуба, поділяються на:

дрібні помилки — легко зігнуті, до 30° — 0,1 б;

середні помилки — сильно зігнуті, понад 30° — 0,2 б;

грубі помилки — надмірно зігнуті, понад 90° — 0,4 б.

3. В елементах, що повинні виконуватися з прямими руками, ногами або прямим тулубом, відхилення від правильного положення в рівновазі, в упорі і висі, а також в «хрестах», передбачаються наступні збавки:

дрібні помилки — легко зігнуті, до 15° — 0,1 б;

середні помилки — сильно зігнуті, до 30° — 0,2 б;

грубі помилки — надмірно зігнуті, до 45° — 0,4 б;

понад 45° — 0,4 б і не зараховується трудність.

4. Якщо гімнаст не виконує силові і статичні елементи, тобто їх виконання суперечить правильній техніці, то трудність не зараховується і проводиться додаткова збавка за помилки техніки. Це відноситься, наприклад, до «хреста», де є відхилення від правильного положення тулуба понад 45°.

16.3. СУДДІВСТВО ЗМАГАНЬ КАТЕГОРІЇ «Б»

1. Класифікаційна програма категорії «Б» введена з метою забезпечення доступності занять спортивною гімнастикою для молоді, розвитку рухового хисту і придбання життєво важливих та прикладних рухових навичок.

2. Класифікаційна програма категорії «Б» містить наступні спортивні розряди: «третій, другий, перший».

3. Програму всіх розрядів складає багатоборство: у чоловічій програмі — 6 видів: акробатика, кінь, кільця, опорний стрибок, бру-

си, перекладина; в юнацькому розряді — 4 види: акробатика, опорний стрибок, бруси, перекладина.

У жіночій програмі — 4 види: опорний стрибок, бруси, колода, акробатика (або вільні вправи).

4. Гімнасти всіх розрядів мають право виступати в змаганнях у повному багатоборстві або у будь-яких з перерахованих видах. У першому випадку для отримання розряду необхідно набрати не менше 80% від можливої суми балів, у другому — не менше 85%.

5. Всі обов'язкові вправи можуть бути виконані частково або повністю в іншу сторону без зниження оцінки за додаткові рухи для прийняття необхідного положення (додаткові кроки, махи, повороти і т. інше).

6. Оцінка виконання вправ проводиться у відповідності з правилами змагань із 10 балів.

7. Програми юнацького і третього розрядів складаються з двох вправ на кожному виді багатоборства, одне з яких за вибором гімнаста обов'язкове для виконання на змаганнях у відповідності з п. 4, 5, 6.

8. Програми другого і першого розрядів складаються з довільних вправ, що укладаються гімнастами з обов'язкових для кожного виду груп елементів (наприклад, будь-який підйом на верхню жердину, будь-який стрибок переверотом і т. інше).

В якості прикладів у програмі для кожного розряду і кожного виду багатоборства наведені по дві вправи, одна з яких за вибором виконується на змаганнях.

9. Для виконання нормативів і присвоєння розрядів встановлюються наступні вимоги і рівні змагання:

- юнацький і третій розряди: два рази упродовж року на першості колективу фізкультури;
- другий і перший розряди: а) два рази упродовж року на першості колективу фізкультури, в офіційних зустрічах або меморіалах; б) один раз на першості міста або міської ради ДСТ.

10. Рекомендується проведення масових змагань по програмі категорії «Б» з необмеженим допуском учасників по будь-якому розряду і з комплексним заліком у відповідності з розрядними коефіцієнтами, встановленими діючими правилами змагань.

Питання для обговорення

Дайте відповідь на питання:

1. Коли були видані Міжнародною федерацією гімнастики перші офіційні правила змагань?
2. Як здійснюється модернізація правил змагань?
3. Які положення включають міжнародні правила змагань?
4. Дайте характеристику правилам для суддів, тренерів і гімнастів.
5. Дайте характеристику правилам суддівства.
6. Назвіть особливості суддівства змагань категорії «Б».

Література

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. — Ростов н/Д: Феникс, 2002. — С. 363—370.
2. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — С. 403—418.
3. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. — Т. 2. — Х.: Фірма «Консум», 1998. — С. 97—150.
4. Худолій О.М. Суддівство змагань зі спортивної гімнастики // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — Харків: ОВС, 2007. — С. 19—32.

ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ
«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ
ГІМНАСТИКИ»

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Концепція курсу «Теорія і методика викладання гімнастики» полягає у системному викладі матеріалу, який дозволить сформувати у студентів систему фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність у галузі фізичного виховання.

Програма дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» передбачає формування професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для самостійної роботи в різних ланках системи фізичного виховання та спорту.

На 1 курсі вивчають теорію гімнастики; на 2 — техніку виконання гімнастичних вправ, методику розвитку рухових здібностей, теорію навчання руховим діям; на 3 — методику викладання гімнастики в школі; на 4 — теорію і методику тренування.

Виконання програми здійснюється у формі лекцій, оглядово-методичних, практичних, лабораторних, навчальної практики, семінарських і самостійних занять студентів. На дисципліну «Теорія і методика викладання гімнастики» виділяється 378 годин, з яких: 28 годин — на лекції, 166 — на практичні заняття, які діляться на оглядово-методичні, практичні, навчальну практику та семінари; 122 — на самостійну роботу, 62 — на індивідуальні заняття (див. табл. 1, 2, 3).

На лекціях викладається основна інформація за темами «Гімнастика в системі фізичного виховання», «Гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання», «Теорія та методика розвитку рухових здібностей», «Теорія і методика навчання руховим діям», «Гімнастика в школі», «Методика підготовки юних гімнастів», «Суддівство змагань з гімнастики».

На оглядово-методичних заняттях розбираються питання техніки, початкового навчання і тренування в умовах, які наближаються до практичних занять.

На практичних заняттях студенти вивчають та удосконалюють техніку і тактику, опановують методикою навчання і тренування в спортивній гімнастиці.

Таблиця 1

Структура навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики». Опис предмета навчальної дисципліни

Підготовка бакалаврів	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчального курсу
Кількість кредитів — 10,5 Загальна кількість годин — 378 Тижневих годин — 2	Шифр та назва напряму — 0101 «Педагогічна освіта» Шифр та назва спеціальності — 6.010100 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізичне виховання» Освітньо-кваліфікаційний рівень — бакалавр	Обов'язковий курс. Рік підготовки — 1—4 Форма навчання — очна Семестр I—VIII. Лекції — 28 год. Семінари — 166 год. Індивідуальна робота — 62 год. Самостійна робота — 122 год. Вид контролю: залік II, IV, VI сем, іспит — VIII сем.

Таблиця 2

Орієнтовний розподіл годин на види навчальних занять

Курс	Розподіл годин				Разом
	Лекції	Практичні	Самостійна робота	Індивідуальна робота	
1	6	44	32	16	98
2	6	40	30	15	91
3	8	46	34	17	105
4	8	36	30	10	84
Всього	28	166	126	58	378

Навчальна практика проводиться з метою формування у студентів необхідних для самостійної роботи професійно-педагогічних умінь і навичок. Студенти виконують завдання щодо упорядкування навчальної документації, проводять уроки і тренувальні заняття, приймають участь в організації і проведенні змагань, ведуть виховну роботу з юними гімнастами.

На семінарських заняттях студенти виступають з доповідями. На цих заняттях також перевіряються знання матеріалу лекційно-

Таблиця 3

Розподіл годин по семестрам

Курс	1 семестр				2 семестр				Форма контролю
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Індивідуальна робота	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Індивідуальна робота	
1	4	22	16	8	2	22	16	8	Залік
2	2	20	14	8	4	20	16	7	Залік
3	4	22	17	8	4	24	17	9	Залік
4	2	14	14	4	6	22	16	6	Іспит

го курсу, методичних і практичних занять, навчальної практики, контролюється і оцінюється самостійна робота студентів. Частина семінарського заняття може відводитися для виконання контрольних робіт.

Самостійна робота студентів спрямована на вивчення і реферування наукової літератури, вивчення і складання навчальної документації, проведення спостережень, виконання домашніх завдань з теорії і практики, проведення досліджень з курсової роботи, участь і судівство змагань.

Облік успішності ведеться у формі заліків за темами, які пройшли, а також заліків у термін, що передбачений навчальним планом. Залік виставляється за знання розділів теоретичного курсу, оволодіння технікою і методикою викладання, виконання вимог зі спортивної підготовки і навчальної практики.

Програма спрямована на реалізацію навчального плану і передбачає виконання студентами системи завдань: оволодіння теоретичним і практичним матеріалом з гімнастики, складання заліків у II, IV, VI семестрах й іспиту в VIII семестрі.

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ

Орієнтовний матеріал I курсу

№ з/п	Зміст	Загальна кількість годин	Лекції	Оглядово-методичні заняття	Практичні заняття	Навчальна практика	Семинарські заняття	Індивідуальні заняття	Самостійні заняття
I	Загальні основи теорії гімнастики								
I.1	Вступ у предмет	2	2						2
I.2	Історія, сучасний стан і перспективи розвитку гімнастики	2							2
I.3	Гімнастика в системі фізичного виховання	4					2		2
I.4	Гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання								
	— характеристика засобів;	4		2	2				4
	— гімнастична термінологія;	10	2	2	2	2	2	4	4
	— класифікація гімнастичних вправ.	8	2	2	2		2		4
I.5	Забезпечення безпеки занять гімнастикою	8		2	2	4			4
II	Засоби освітньо-розвиваючих видів гімнастики								
II.1	Стройові і порядкові вправи	6			2	2		4	4
II.2	Прикладні вправи, техніка і методика навчання	4		2		2		4	2
II.3	Загальнорозвиваючі вправи і методика навчання	34		4		6		4	4
	Разом	98	6	14	8	16	6	16	32

I. Загальні основи теорії гімнастики

1. Вступ у предмет

Лекція

Модель спеціаліста за профілем вчитель фізичної культури. Основні функції вчителя фізичної культури (освітня, розвиваюча, організаційна, господарська, агітаційно-пропагандистська, дослідницька, конструктивна, комунікативна функції). Вимоги до вчителя фізичної культури. Головні завдання дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики».

2. Історія, сучасний стан і перспектива розвитку гімнастики

Лекція

Виникнення і розвиток гімнастики як специфічного виду фізичних вправ. Виникнення національних систем гімнастики: німецької, шведської, сокольської.

Розвиток гімнастики в Україні, характеристика основних етапів. Розвиток теорії гімнастики.

3. Гімнастика в системі фізичного виховання

Лекція

Місце гімнастики в системі фізичного виховання. Гімнастика як навчальна дисципліна. Методичні особливості викладання гімнастики, її завдання і зміст.

Види гімнастики (класифікація видів гімнастики; освітньо-розвиваючі види гімнастики; оздоровчі види гімнастики; спортивні види гімнастики).

Характеристика засобів гімнастики.

Семинарське заняття

Перевірка знань.

4. Гімнастична термінологія

Лекція

Визначення поняття «гімнастична термінологія», призначення гімнастичної термінології. Правила утворення термінів для рухів

та статичних положень. Характеристика основних і допоміжних термінів, правила їх використання. Особливості термінів окремих груп вправ. Правила і форми запису вправ.

Оглядово-методичні заняття

Термінологія вправ для загального розвитку та вільних вправ. Основні терміни для визначення положень і рухів окремими частинами тіла. Правила визначення напрямку рухів руками, ногами, тулубом, головою. Терміни кругових рухів руками, ногами, тулубом. Терміни для визначення випадів, присідів, змішаних упорів, сидів, рівноваги, стійок.

Правила скорочень назв в усній мові і записі. Графічний запис вправ.

Термінологія вправ на снарядах і опорних стрибках. Основні терміни для положень та рухів на снарядах і опорних стрибках.

Правила їх утворення і використання. Запис основних термінів у видах багатоборства. Правила запису комбінацій (навчальних і змагальних).

Практичні заняття

Виконання вправ по запису.

Навчальна практика

Практика в записуванні комплексів загальнорозвиваючих вправ за показом. Практика в графічному відображенні вправ за показом і розповіддю. Аналіз помилок і їх виправлення.

Семінарське заняття

Перевірка знань за темою.

5. Класифікація гімнастичних вправ

Лекція

Основні поняття (клас, класифікатор, класифікація). Призначення і види класифікації гімнастичних вправ.

Класифікатори. Класифікація загальнорозвиваючих вправ. Класифікація стройових вправ.

Класифікація махових вправ.

Класифікація силових вправ.

Особливості класифікації вправ на гімнастичних снарядах: на коні, колоді й вільних вправах.

Практичні заняття

Навчання вправам різних структурних груп.

Семінарські заняття

Розбір схеми природної класифікації вправ на снарядах. Перевірка матеріалу теми.

6. Забезпечення безпеки занять гімнастикою

Лекція

Основні причини травматизму на заняттях гімнастикою. Методичні і організаційні вимоги попередження травматизму. Основні гігієнічні вимоги до місць занять і обладнання. Правила експлуатації снарядів і обладнання. Значення страховки і допомоги у навчанні. Види страховки і допомоги. Навчання прийомам страховки і допомоги. Лікарський і педагогічний контроль за станом здоров'я дітей, які займаються гімнастикою.

Оглядово-методичні заняття

Показ основних прийомів страховки і допомоги. Специфіка допомоги і страхування в окремих видах багатоборства (показ і опробування). Страхувальне обладнання, правила і способи їх використання.

Практичні заняття

Практичне знайомство з розміщенням снарядів і обладнання в гімнастичній залі.

Навчальна практика

Страховка і допомога в процесі навчання вправам на снарядах, опорних і акробатичних стрибках.

II. Основна гімнастика

1. Стройові і порядкові вправи

Практичні заняття і навчальна практика

Різновиди стройових і порядкових вправ, які застосовуються залежно від умов занять і контингенту учнів.

Стройові вправи: стрій, шеренга, колона, фланг, фронт, інтервал, дистанція, направляючий, замикаючий.

Стройові прийоми: ставай, струнко, вільно, рівняйся, відставити, розподілись, розійдись та ін.

Дії на місці: шиккування, перешикування, розмикання і змикання.

Дії в русі: пересування, перешикування, змикання і розмикання.

2. Прикладні вправи, техніка і методика навчання

Практичні заняття і навчальна практика

Ходьба, біг, лазіння, рівновага, метання і ловіння, піднімання вантажу і пересування з ним, переповзання, стрибки.

Методика навчання прикладним вправам.

3. Загальнорозвиваючі вправи і методика навчання

Практичні заняття і навчальна практика

Характеристика вправ. Класифікація вправ. Вправи для рук і плечового поясу, вправи для шиї, вправи для ніг і тазового поясу, вправи для тулуба.

Вправи для формування правильної постави.

Складання комплексів загальнорозвиваючих вправ. Методика проведення загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ). Особливості проведення ЗРВ з предметами. Навчання ЗРВ. Дозування ЗРВ.

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ:

1. Знати теоретичний матеріал, здати поточні мікрозаліки за темами.

2. Оволодіти знаннями, уміннями і навичками:

- упорядкування конспекту підготовчої частини уроку;
 - проведення загальнорозвиваючих вправ, стройових вправ, пересувань;
 - показу окремих вправ багатоборства, акробатичних стрибків;
 - організації занять, підготовки місць занять, інвентарю, догляду за інвентарем і обладнанням.
 - запису комплексів загальнорозвиваючих вправ за показом;
 - графічного відображення вправ за показом і розповіддю.
3. Виконати 3 спортивний розряд, програма Б, 1 комбінація.
4. Здати залік у II семестрі.

Орієнтовний матеріал II курсу

№ з/п	Зміст	Загальна кількість		Оглядно-методичні заняття	Практичні заняття	Навчальна практика	Семінарські заняття	Індивідуальні заняття	Самостійні заняття
		годин	Лекції						
I	Техніка гімнастичних вправ								
I.1	Основи техніки гімнастичних вправ	6	2				2		2
I.2	Техніка вправ на снарядах	8		2	6				
I.3	Техніка опорних стрибків	4		2	2				
I.4	Техніка акробатичних стрибків	4		2	2				
II	Теорія і методика розвитку рухових здібностей								
II.1	Особливості розвитку рухових здібностей в гімнастиці	29	2	2	4	4	2	7	8
III	Теорія і методика навчання								
III.1	Основи навчання руховим діям в гімнастиці	8	2				2		4
III.2	Навчання вправам гімнастичного багатоборства	12		2		2			8
III.3	Технологія навчання вправам шкільної програми	20		2		2		8	8
	Разом	91	6	12	14	8	6	15	30

I. Техніка гімнастичних вправ

1. Основи техніки гімнастичних вправ

Лекція

Основні поняття. Фізичні закономірності виконання гімнастичних вправ: статика, кінематика, динаміка, робота, енергія, потужність.

Статика і елементи стійкості рухів у гімнастиці; види рівноваги, стійкість і балансування; динамічна рівновага; стійкість приземлень.

Елементи кінематики гімнастичних вправ: основні кінематичні характеристики гімнастичних рухів. Елементи кінематики переміщень, обертальних і складених рухів у гімнастиці.

Елементи динаміки гімнастичних рухів. Опорно-руховий апарат гімнаста. Тіло гімнаста як біокінематичний ланцюг. Особливості роботи м'язового апарату гімнаста.

Техніка силових вправ. Статичні вправи і силові переміщення.

Техніка махових вправ. Махові вправи як обертальні рухи по колу або його частинам. Закон збереження моменту імпульсу і його дія під час виконання гімнастичних вправ. Структура махових вправ.

2. Техніка вправ на снарядах

Оглядно-методичні, практичні заняття

Особливості техніки в залежності від конструкції снарядів. Аналіз-синтез техніки вправ, характерних для кожного виду багатоборства.

Аналіз техніки підйому махом уперед на брусах.

Структура гімнастичних рухів: поняття про фази дій. Підготовчі дії вправи, основні дії вправи, дії, які завершують вправу. Основи структурного аналізу рухів і їх класифікація.

Вправи на перекладині. Основні робочі положення і розмахування. Рухи з протиобертанням. Рухи розгином, обертами в упорі, відмахами з упору.

Вправи на брусах. Основні робочі положення. Розмахування в упорі і в упорі на руках. Статичні положення і силові вправи. Рухи махом уперед і назад з упору на руках. Рухи розгином.

Вправи на кільцях. Основні робочі положення. Статичні і силові вправи. Розмахування. Викрути і перевороти. Підйом махом вперед і назад. Рухи розгином з вису зігнувшись.

Вправи на брусах різної висоти. Основні робочі положення. Рухи відмахом з вису і упору. Рухи малим обертом. Рухи дугою і підйом розгином. Рухи великим махом і з розмахування вигинами. Наскоки.

Вправи на коні. Основні робочі положення. Маятникоподібні махи.

Вправи на колоді. Основні робочі положення на колоді. Пересування. Рівновага і стійки. Повороти. Підскоки. Акробатичні вправи. Вскоки і зіскоки.

3. Техніка опорних стрибків

Оглядово-методичне і практичне заняття

Фазова структура опорних стрибків. Основи техніки розбігу, наскоку на мостик, відштовхування ногами, політ до опори руками, відштовхування руками, політ після відштовхування руками, приземлення. Методичне значення окремих механічних характеристик опорних стрибків.

Класифікація стрибків. Фазність стрибків. Техніка стрибків: стрибки боком і кутом, стрибки ноги нарізно і зігнувши ноги.

4. Техніка акробатичних стрибків

Оглядово-методичне і практичне заняття

Класифікація акробатичних стрибків. Фазність стрибків. Поняття про техніку акробатичних стрибків. Структура акробатичних стрибків. Дії основних законів динаміки.

Взаємодія з опорою. Дії в польоті. Техніка приземлення.

II. Теорія і методика розвитку рухових здібностей

1. Особливості розвитку рухових здібностей в гімнастиці

Лекція

Визначення поняття «пруdkість», «сила» і форми їх проявлення у вправах на снарядах. Облік фізіологічних закономірностей роз-

витку швидкісної, максимальної і статичної сили. Характеристика вікових періодів найбільш сприятливих для розвитку різних видів сили. Засоби і методи розвитку прудкості і сили. Дозування навантаження в період розвитку прудкості і сили.

Визначення понять «спритність», «витривалість», «гнучкість» і форми їх прояву в гімнастиці, урахування фізіологічних закономірностей розвитку цих здібностей. Вікові періоди найбільш сприятливі для розвитку «спритності», «витривалості», «гнучкості». Засоби і методи розвитку спритності, витривалості і гнучкості в гімнастиці. Дозування навантажень у період розвитку названих здібностей.

Оглядово-методичні, практичні заняття

Методика розвитку прудкості і сили, складання програми для розвитку названих здібностей.

Методика розвитку спритності, витривалості, гнучкості. Складання програми для розвитку названих здібностей.

Навчальна практика

Навчальна практика у розвитку рухових здібностей на уроках фізичної культури.

III. Теорія і методика навчання гімнастичним вправам

1. Основи навчання руховим діям

Лекція

Теоретичні основи навчання гімнастичним вправам. Основні поняття. Методологія теорії моторного навчання. Теоретичні передумови до побудови процесу навчання руховим діям. Принципи навчання гімнастичним вправам.

Характеристика процесу навчання руховим діям. Мета, завдання і умови навчання гімнастичним вправам. Рухові уміння і навички, закономірності їх формування. Структура процесу навчання гімнастичним вправам. Фактори успішного формування рухових навичок. Особливості взаємодії гімнастичних вправ.

Технологія навчання руховим діям. Поняття і терміни. Загальні вимоги до методів навчання. Класифікація методів навчання. Методи

навчання. Технологія навчання гімнастичним вправам на снарядах. Програмоване навчання гімнастичним вправам. Структура професійно-педагогічних умінь і навичків навчання гімнастичним вправам.

Семінарське заняття

Перевірка знань матеріалу лекції.

2. Навчання вправам гімнастичного багатоборства

Оглядово-методичні і практичні заняття

Методика навчання гімнастичним вправам, типова для окремих структурних груп. Аналіз причин виникнення помилок і способи їх виправлення. Способи полегшення умов виконання складних гімнастичних вправ. Оволодіння технічними засобами управління процесом навчання.

Складання навчальних програм розучування окремих гімнастичних вправ. Діагностика готовності гімнаста до розучування вправ.

Характеристика програмованого навчання. Навчальна програма — основний документ програмованого навчання. Поняття: навчальна програма, крок, кадр, програмування. Структура навчальної програми. Різновид програмування: лінійне, розгалужене, адаптивне.

Основні групи методичних прийомів навчання. Прийоми контролю і самоконтролю за ходом формування рухових навичків. Прийоми, які ускладнюють умови виконання рухів (у фазі удосконалення).

Навчальна практика

Практика в навчанні гімнастичним вправам на снарядах.

3. Технологія навчання вправам шкільної програми

Оглядово-методичне заняття

Технологія навчання вправам на перекладині, брусах, опорних стрибках. Технологія навчання акробатичним вправам. Технологія упорядкування сітєвих графіків проходження навчального матеріалу.

Навчальна практика

Навчальна практика в навчанні вправам шкільної програми.

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ:

1. Знати теоретичний матеріал в обсязі програми. Здати поточні заліки за темами.
2. Оволодіти знаннями, уміннями і навичками:
 - показу техніки вправ на снарядах і опорних стрибках;
 - складання навчальних програм для розучування елементів на снарядах;
 - упорядкування сітєвого графіка проходження навчального матеріалу;
 - виявлення і ліквідація помилок у технічній основі вправ на снарядах;
 - аналізу дій викладача під час навчання вправам на снарядах.
3. Виконати III спортивний розряд, програма Б, комбінація 2.
4. Здати залік у IV семестрі.

Орієнтовний матеріал III курсу

№ з/п	Зміст	Загальна кількість годин		Оглядово-методичні заняття	Практичні заняття	Навчальна практика	Семінарські заняття	Індивідуальні заняття	Самостійні заняття
		Лекції							
I	Науково-дослідна робота								
I.1.	Методика науково-дослідної роботи	14	2				2	2	8
II	Гімнастика в школі								
II.1	Методика занять гімнастикою в школі	40	2	4	6	12	2	6	8
II.2	Планування і облік роботи з гімнастики в школі	25	2		4		2	7	10
III	Гімнастика в оздоровчих групах								
III.1	Заняття гімнастикою з особами середнього і похилого віку	26	2	4	2	6	2	2	8
	Разом	105	8	8	12	18	8	17	34

I. Науково-дослідна робота

1. Методика науково-дослідної роботи

Лекція

Основні напрями досліджень. Короткий зміст досліджень, які виконуються кафедрою гімнастики університету.

Програма досліджень: проблема, об'єкт, предмет дослідження; мета і завдання дослідження; уточнення і інтерпретація основних понять; попередній системний аналіз об'єкта дослідження; висунення робочих гіпотез; принциповий план дослідження; обґрунтування виборки одиниць спостереження; основні процедури збору і аналізу початкових даних.

Характеристика методів наукового дослідження. Педагогічні та інструментальні методи дослідження. Медико-біологічні методи дослідження.

Методи і методики дослідження техніки гімнастичних вправ.

Методи і методики дослідження процесу навчання гімнастичним вправам. Педагогічні спостереження, анкетування, психологічні і фізіологічні методики.

Методи і методики дослідження процесу тренування в гімнастиці. Дослідження рухових здібностей, спеціальної тренуваності, рівня працездатності, функціонального стану систем організму.

Семінарське заняття

Програма дослідження. Розбір основних методів дослідження, їх призначення, їх застосування. Перевірка засвоєння матеріалу лекції.

II. Гімнастика в школі

1. Методика занять гімнастикою в школі

Лекція

Основні форми занять гімнастикою. Урочна форма занять гімнастикою. Структура уроку. Методичні вимоги до проведення уроку гімнастики. Мета навчання, вибір засобів, щільність уроку. Вимоги до викладача.

Методика проведення частин уроку.

Методичні особливості уроків гімнастики у молодшому, середньому і старшому шкільному віці.

Оглядово-методичні, практичні заняття і навчальна практика

Підготовча частина уроку з гімнастики: методика проведення стройових вправ, різновидів пересування, комплексів загально-розвиваючих вправ, підбір та дозування вправ, команди і розпорядження. Методи проведення підготовчої частини уроку.

Основна частина уроку з гімнастики: особливості організації і методики проведення окремих видів вправ; вправи на снарядах, опорні і акробатичні стрибки, вільні вправи та вправи СФП.

Заключна частина уроку з гімнастики: підбір заспокійливих, відволікаючих вправ і вправ, які сприяють підвищенню емоційного стану дітей, які займаються гімнастикою.

Методика їх проведення.

Семінарське заняття

Перевірка знань за темою.

2. Планування і облік роботи з гімнастики в школі

Лекція

Навчальний план і програма, робоча програма і конспект уроку. Навчальний план: зміст навчальної роботи, послідовність проходження розділів програмного матеріалу, кількість годин. Програма — обсяг вимог і засобів гімнастики.

Робоча програма: послідовність засвоєння матеріалу окремих розділів програми. Методика складання робочої програми.

Тематичний план-графік. Вимоги, методика складання план-графіка.

Конспект уроку. Вимоги до конспекту. Методика складання конспекту уроку.

Облік навчальної роботи: попередній, поточний, підсумковий.

Практичні заняття і навчальна практика

Складання навчальної документації і реалізація програм.

Семінарське заняття

Перевірка знань за темою.

III. Оздоровча гімнастика

1. Заняття гімнастикою з особами середнього і похилого віку

Лекція

Зміст і форми занять з особами різних вікових груп. Оздоровча спрямованість занять гімнастикою. Форми занять: ранкова гімнастика, основна гімнастика, групові заняття основною гімнастикою, гімнастика на підприємствах.

Професійно-прикладна гімнастика.

Навантаження на заняттях і самоконтроль.

Значення гімнастики для осіб середнього і похилого віку. Старіння і завдання спрямованого використання засобів гімнастики.

Зміст і організаційно-методичні основи занять.

Організація і особливості методики проведення занять гімнастикою (форми організації, характеристика методик, динаміка навантажень, педагогічний контроль).

Оглядово-методичні і практичні заняття

Ранкова гігієнічна гімнастика: структура і засоби.

Індивідуальні заняття основною гімнастикою: засоби і методи.

Групові заняття основною гімнастикою.

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ:

1. Знати теоретичний матеріал в обсязі програми, здати поточні заліки за усіма темами.
2. Оволодіти знаннями, уміннями і навичками:
 - складання навчальної документації для роботи у школі;
 - проведення уроку з фізичної культури;
 - проведення занять з особами середнього і похилого віку.
3. Виконати норматив II розряду, програма Б.
4. Здати залік у VI семестрі.

Орієнтовний матеріал IV курсу

№ з/п	Зміст	Загальна кількість годин	Лекції	Оглядово-методичні заняття	Практичні заняття	Навчальна практика	Семинарські заняття	Індивідуальні заняття	Самостійні заняття
I	Основи спортивного тренування								
I.1	Правила змагань і методика суддівства	18	2	2		2	2	2	8
I.2	Основні засоби і методика тренування в гімнастиці	12	2		2		2	2	4
I.3	Технологія спортивного тренування в гімнастиці	16		2	4	4		2	4
I.4	Особливості підготовки юних гімнастів	12	2	2			2	2	4
II	Спортивно-масова робота в школі								
II.1	Позакласна секційна робота	26	2	2	2	6	2	2	10
	Разом	84	8	8	8	12	8	10	30

I. Основи спортивного тренування

1. Правила змагань і методика суддівства

Лекція

Характеристика змагань як контрольної форми організації занять гімнастикою, форми інтегральної підготовки гімнастів, ефективного засобу агітації і пропаганди занять гімнастикою.

Вимоги до гімнастів, тренерів, суддів, організаторів, які спрямовані на виконання завдань змагань. Суддя спортивних змагань як вихователь.

Оглядово-методичні, практичні заняття і навчальна практика

Загальна характеристика правил як основного документа, який визначає всі питання організації і проведення змагань. Основні розділи правил і їх зміст.

Характеристика суддівства. Критерії оцінки виконання, трудність, композиція. Базова оцінка. Методика суддівства.

Класифікація помилок і збавки. Трудність вправ. Загальні і спеціальні вимоги до композиції. Аналіз таблиці труднощі елементів і сполучень. Практика в суддівстві обов'язкової і довільної програми з аналізом помилок.

Семинарське заняття

Перевірка знань. Письмова робота: відповіді на питання з суддівства обов'язкової, довільної програм і за таблицею труднощі елементів і сполучень.

Практика в запису навчальних і змагальних комбінацій у всіх видах багатоборства за показом (кінокільцівка, відеозапис).

Запис за термінологією довільних вправ з розцінкою елементів і сполучень згідно таблиці труднощі правил змагань.

2. Основні засоби і методи тренування в гімнастиці

Лекція

Теоретичні основи тренування в гімнастиці.

Основні засоби тренування в гімнастиці. Класифікація вправ. Загальна характеристика окремих груп вправ: змагальні вправи, спеціально-підготовчі, загально-підготовчі.

Методи тренування. Комплексне застосування засобів і методів тренування. Додаткові фактори підвищення працездатності і прискорення відновлювальних процесів.

Практичні заняття

Планування технічної, фізичної і тактичної підготовки.

Організація занять із силової підготовки.

Характеристика тренувальних навантажень. Структура і спрямованість тренувальних навантажень. Головні компоненти трену-

вальних навантажень: обсяг, інтервал відпочинку між підходами, загальний час роботи. Планування тренувальних навантажень у період навчання і розвитку рухових здібностей у гімнастів. Управління тренувальними навантаженнями гімнастів у місячному мезоциклі підготовки.

Змагальні навантаження, їх характеристика. Змагальні навантаження у річному циклі підготовки спортсменів різного віку і спортивної кваліфікації, кількість змагань у річному циклі. Планування змагальних навантажень. Зв'язок змагальних і тренувальних навантажень.

3. Технологія спортивного тренування в гімнастиці

Оглядово-методичні, практичні заняття і навчальна практика

Система багаторічної підготовки гімнастів високої кваліфікації. Структура тренувального процесу (структура занять, мікроциклів і мезоциклів). Структура річного циклу підготовки.

Планування і організація навчально-тренувального процесу гімнастів. Принципові установки до програмування. Програмування «базового» мезоциклу спеціально-підготовчого етапу підготовки спортсменів. Програмування попередньої змагальної підготовки спортсменів.

4. Особливості підготовки юних гімнастів

Лекція

Особливості роботи з юними гімнастами на етапах багаторічної підготовки. Соціальні та біологічні умови підвищення спортивної майстерності в гімнастиці. Особливості роботи з юними гімнастами на етапі відбору і початкової підготовки (6—9 років), спеціалізованої і поглибленої підготовки (10—12 і 13—15 років), становлення майстерності (дівчата 13—16 років, юнаки 16—18 років). Морфологічні особливості дітей та підлітків.

Завдання та зміст роботи. Фізична і спеціально-рухова підготовка. Технічна підготовка. Психологічна підготовка. Форми, методи, організація роботи на різних етапах підготовки. Особливості роботи з юними гімнастами в період активної фази статевого дозрівання.

Оглядово-методичне заняття

Планування програми підготовки на кожному етапі. Вправи технічної, фізичної, спеціально-рухової підготовки. Зміст хореографічної, акробатичної, батутної і снарядової підготовки. Зміст навчальних і класифікаційних програм для кожного етапу.

Особливості методики проведення занять. Характерні методичні прийоми. Специфіка бригадного методу організації роботи.

Система контролю за фізичним станом і здоров'ям. Контрольні нормативи з технічної, спеціально-фізичної і спеціально-рухової підготовки.

Організація централізованої підготовки юних гімнастів.

Семінарське заняття

Повідомлення студентів з окремих питань теми і обговорення їх. Перевірка засвоєння матеріалу.

II. Спортивно-масова робота в школі

1. Позакласна секційна робота

Лекція

Мета та завдання підготовки, організація навчальних груп. Документи планування та обліку навчально-виховної роботи у секціях спортивної гімнастики.

Морфо-функціональні особливості учнів молодших, середніх і старших класів, які займаються гімнастикою.

Планування та організація навчально-тренувального процесу: фізична, спеціально-рухова і технічна підготовки. Нормативні показники тренувальних навантажень. Форми побудови навчально-тренувального процесу в секціях.

Оглядово-методичні, практичні заняття і навчальна практика

Зміст і методи проведення секційної роботи в молодших, середніх і старших класах.

Семинарське заняття

Перевірка знань матеріалу теми.

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ:

1. Знати матеріал в обсязі програми; здати поточні заліки за усіма темами курсу.
2. Оволодіти знаннями, уміннями і навичками:
 - застосування основних методів і засобів підготовки спортсменів нижчих розрядів, програма Б;
 - складання документів планування навчально-тренувальної роботи для секцій зі спортивної гімнастики;
 - регуляції емоційного стану спортсмена.
3. Виконати II спортивний розряд, програма Б.
4. Скласти іспит у VIII семестрі.

ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ З ГІМНАСТИКИ

Зміст	Курс			
	1	2	3	4
<i>Стройові і порядкові вправи:</i>				
строй, шеренга, колона, фланг, інтервал, дистанція, направляючий, замикаючий.	+			
<i>Стройові прийоми:</i>				
Команди: Ставай, струнко, вільно, рівняйся, відставити, «На перший-другий розподілись», розійдись.	+			
<i>Шиккування і перешикування:</i>				
Форма подачі рапорта	+			
«В одну (дві) шеренгу — ставай»	+			
«У колону по одному (по два) — ставай»	+			
«У дві шеренги — стройся»	+			
«В одну шеренгу — стройся»	+			
«У три шеренги — стройся»	+			
«За розподілом кроком — руш»	+			
«На свої місця кроком — руш»	+			
«У колону по два — руш»	+			
«У колону по одному руш»	+			
<i>Перешикування в русі:</i>				
перешикування колони в русі;	+			
перешикування з колони по одному в русі в шаховому порядку (уступами);	+	+		
перешикування фігурним маршируванням («дробіння», «зведення», «розведення» і «злиття»),	+	+		
<i>Розмикання і змикання:</i>				
розмикання в русі;	+	+		
розмикання після команди «Стій!»	+	+		
<i>Пересування:</i>				
обхід;	+			
протихід;	+			

ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

Зміст	1	2	3	4
змійка;	+			
прохід;	+	+		
схрещення;	+	+		
петля.	+			
<i>Загальнорозвиваючі вправи:</i>				
без предметів;	+	+	+	+
на гімнастичній стінці;	+			
на гімнастичній лаві;	+			
з набивними м'ячами;		+		
з палками і скакалками;		+	+	
з гантелями;				+
у двох і з опором.			+	+
<i>Прикладні вправи</i>				
<i>Ходьба:</i>				
стройовим і похідним кроком;	+	+	+	+
приставним кроком, на носках, п'ятах, краях стоп;	+	+	+	+
високо піднімаючи коліно зігнутої ноги; у напівприсіді, присіді;	+	+	+	+
спиною вперед;	+	+	+	+
схресним кроком, випадами.	+	+	+	+
<i>Біг:</i>				
простий;	+	+	+	+
з високим підніманням стегна;	+	+	+	+
на носках;	+	+	+	+
піднімаючи прямі ноги вперед, назад і в сторони.	+	+	+	+
<i>Стрибки:</i>				
стрибки на двох ногах (ноги разом, нарізно, схресно) з пересуванням вперед, назад, в сторони;	+	+	+	+
стрибки на одній нозі.	+	+	+	+

«Теорія і методика викладання гімнастики»

Зміст	1	2	3	4
<i>Рівновага:</i>				
вправи в рівновазі на підлозі, гімнастичній лаві, колоді;	+	+	+	+
різні способи ходьби, бігу, стрибків;	+	+	+	+
поєднання вправ у рівновазі з поворотами, рухами рук, ніг, тулуба;	+	+	+	+
переходи в положення сидячи і лежачи;	+	+	+	+
вставання різними способами;	+	+	+	+
розходження в двох;	+	+	+	+
переповзання;	+	+	+	+
рухи із закритими очима.	+	+	+	+
<i>Лазіння:</i>				
лазіння в простому і змішаному висі по гімнастичній стінці;	+			
лазіння по шести і канату в три прийоми;	+			
лазіння в два прийоми.	+			
<i>Переповзання:</i>				
на четвереньках;	+			
на півчетвереньках;	+			
на боку;	+			
«по-пластунські».	+			
<i>Піднімання і перенесення вантажу:</i>				
перенесення один одного (на руках, на спині, на плечах);	+			
перенесення двома одного (на руках, «у кріслі», «на лаві», «на носилках», «на палиці»).	+			
<i>Стрибки:</i>				
довга скакалка (пробігання, вбігання, перестрибування, стрибки);		+		
стрибки в глибину (з упорів і змішаних упорів; зі стійки кроком вперед; з різних положень з поворотами).		+		
<i>Акробатичні вправи</i>				

ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

Зміст	1	2	3	4
групування;	+			
перекати;	+			
перекиди.	+			
<i>Стойки:</i>				
на лопатках;	+			
на голові і руках;	+			
на руках.	+			
<i>Перевороти:</i>				
убік;	+			
убік з поворотом на 90°;	+			
рондат;	+			
темповий переворот вперед;		+		
темповий переворот вперед з голови.		+		
ВПРАВИ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ				
<i>Кінь з ручками:</i>				
перемахи в змішаних упорах;	+			
круги в змішаному упорі;	+			
махи ногами (в упорі ззаду, в упорі ноги нарізно);	+			
перемахи (в упорі на ручці назовні;	+			
однойменні і різнойменні; однойменні з поворотом кругом).	+			
<i>круги:</i>				
однойменні і різнойменні.	+			
<i>схрещення:</i>				
прямі схрещення;		+	+	+
зворотні схрещення.		+	+	+
<i>зіскоки:</i>				
однойменним і різнойменним перемахом вперед і назад з поворотами і без поворотів;	+	+		
перемахом двома з поворотом.		+	+	+
<i>Кільця:</i>				

«Теорія і методика викладання гімнастики»

Зміст	1	2	3	4
<i>виси:</i>				
зігнувшись, прогнувшись, ззаду, на зігнутих руках, горизонтальний вис ззаду і спереду;	+			
<i>упори:</i>				
упор і упор кутом;	+			
<i>підйоми:</i>				
силою;	+	+	+	+
махом вперед;		+	+	+
<i>опускання і спади:</i>				
вперед;		+	+	+
назад;		+	+	+
<i>розмахування:</i>				
у висі;	+			
у висі на зігнутих руках;	+			
згинання і розгинання рук махом вперед і назад;	+			
згинання рук махом дугою з вису зігнувшись;	+	+	+	+
<i>викрути:</i>				
вперед;		+	+	+
<i>зіскоки:</i>				
дугою;		+	+	
переворотом ноги нарізно.		+	+	+
<i>Опорні стрибки:</i>				
стрибок ноги нарізно;	+	+	+	+
стрибок боком і кутом з косого розбігу (відштовхування однією і махом другою);		+		
стрибок зігнувши ноги;		+	+	+
кінь з ручками: стрибок кутом, боком з поворотом на 90°.		+	+	+
<i>Бруси:</i>				
<i>упори:</i>				
на передпліччях, на руках, упор кутом, стоячи на одному коліні;	+			
<i>розмахування:</i>				

ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

Зміст	1	2	3	4
в упорі на передпліччях;	+			
в упорі на руках;	+			
в упорі;	+			
<i>підйоми:</i>				
махом вперед з упору на передпліччях;	+			
махом назад з упору на передпліччях;	+			
підйом махом вперед;	+	+	+	+
підйом махом назад;	+	+	+	+
підйом розгином з упору на руках;			+	+
підйом розгином з вису на кінцях;			+	+
<i>перекиди:</i>				
вперед з сиду ноги нарізно;	+			
вперед зі стійки на плечах;	+	+	+	+
вперед з розмахування;			+	+
<i>стійки:</i>				
на плечах махом;	+	+	+	+
силою з різних вихідних положень;	+	+	+	
<i>опускання:</i>				
зі стійки на плечах в сід ноги нарізно;	+			
в упор;	+	+	+	+
в упор кутом;	+	+	+	+
<i>перемахи:</i>				
вперед з сиду на стегні і ноги нарізно;	+			
<i>зіскоки:</i>				
з сиду на стегні прогинаючись;	+			
з сиду на стегні кутом через дві жердини;	+			
махом назад;	+	+	+	+
махом вперед кутом;	+	+	+	+
перемахом однієї на кінцях.	+	+	+	+
Перекладина				
<i>виси:</i>				

«Теорія і методика викладання гімнастики»

Зміст	1	2	3	4
змішані і прості;	+			
<i>упори:</i>				
змішані і прості;	+			
<i>перемахи:</i>				
однойменні і різнойменні;	+			
з упору;	+			
з упору ззаду;	+			
з упору ноги нарізно;	+			
<i>повороти:</i>				
з упору ззаду;	+			
з упору ноги нарізно;	+			
<i>оберти:</i>				
вперед і назад в упорі ноги нарізно;	+	+	+	
назад в упорі;	+	+	+	+
<i>підйоми:</i>				
переворотом;	+			
спад-підйом правою (лівою);	+			
підйом розгином;	+	+	+	+
підйом правою (лівою);	+	+	+	+
вперед в упор;		+		
махом назад;			+	+
<i>спади:</i>				
з упору ззаду у вис зігнувшись;	+			
з упору ноги нарізно у вис зігнувшись;	+			
розмахування;				
підтягуванням, вигинами, махом дугою.	+	+	+	+
<i>зіскоки:</i>				
махом вперед;	+			
махом назад;	+	+		
махом вперед після схресного перехвату;	+	+		
дугою;		+	+	+

ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

Зміст	1	2	3	4
дугою з поворотом.			+	+
Бруси різної висоти:				
<i>підйоми:</i>				
переворотом в упор на верхню жердину з вису присівши на н/ж;			+	
розгином в упор на верхню жердину з вису присів одною на нижній жердині;			+	
<i>перемахи:</i>				
з вису лежачи у вис;			+	
зігнувши ноги;			+	
ноги нарізно;			+	
зігнувшись;			+	
<i>зіскоки:</i>				
прогнувшись з опорою однією рукою об нижню жердину, з упору, стоячи на одній, на нижній жердині;			+	
з упору на верхній жердині хватом однією за нижню.			+	
Колода:				
<i>вскоки:</i>				
в упор присів з косого розбігу;			+	
кут в упорі сидячи;			+	
опускання в стійку на одно коліно;			+	
півшапагат;			+	
«ластівка»;			+	
з положення лежачи доторкання ногами за головою;			+	
<i>пересування:</i>				
кроки галопа;			+	
кроки польки;			+	
кроки вальсу;			+	
<i>повороти:</i>				
кругом у присіді;			+	

«Теорія і методика викладання гімнастики»

Зміст	1	2	3	4
кругом на одній нозі махом другої вперед і назад;			+	
<i>зіскоки:</i>				
прогнувшись з упору стоячи на коліні;			+	
прогнувшись кроком з середини і з кінця.			+	
ВПРАВИ ДЛЯ ЖІНОК				
Опорні стрибки:				
кінь з ручками: вскок у змішаний упор і зіскок у групуванні і прогинаючись;	+			
стрибок зігнувши ноги;	+			
стрибок боком з поворотом на 90°.	+			
стрибок кутом;	+			
<i>козел в ширину:</i>				
вскок у змішаний упор і зіскок у групуванні і прогинаючись;	+	+	+	
стрибок ноги нарізно;	+	+	+	
стрибок зігнувши ноги;	+			
стрибок ноги нарізно;	+			
<i>кінь в ширину:</i>				
стрибок ноги нарізно;		+	+	+
стрибок зігнувши ноги;		+	+	+
<i>кінь в довжину:</i>				
стрибок боком і кутом (поштовхом однією і махом другої) з косого розбігу.	+		+	
Бруси різної висоти:				
розмахування вигинанням на верхній жердині;	+	+	+	+
<i>перемахи і повороти:</i>				
зігнутими і прямими ногами у вис лежачи на нижній жердині з вису на верхній;	+	+	+	+
однойменні в упорі на нижній жердині з почеревним перехватом за верхню жердину;	+	+	+	+
з вису на верхній жердині перемах ноги нарізно у вис лежачи на нижній жердині; з вису лежачи перемах назад ноги нарізно і разом у вис;	+	+	+	+

ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

Зміст	1	2	3	4
з вису на верхній жердині обличчям назовні перемах зігнувши ноги у вис лежачи ззаду на нижній жердині і поворот на 270° в сід на стегні;	+	+	+	+
з вису лежачи правою (лівою) перемах одною з поворотом на 270° в сід на стегні;	+	+	+	+
з вису на верхній жердині обличчям назовні перемах зігнувши ноги у вис ззаду опорою підйомами об нижню жердину і поворот на 270°.				+
<i>спади:</i>				
з упору ноги нарізно на нижній жердині — спад назад у вис зігнувшись;	+	+	+	+
з упору на верхній жердині спад назад зігнувши ноги у вис лежачи на нижній жердині;	+	+	+	+
з упору на верхній жердині спад назад з перемахом ноги нарізно у вис лежачи на нижній жердині;	+	+	+	+
<i>опускання:</i>				
з упору на верхній жердині (обличчям назовні) опускання вперед у вис лежачи на нижній жердині;	+	+	+	+
з упору на верхній жердині (обличчям назовні) опускання вперед у вис;	+	+	+	+
з упору на верхній жердині опускання вперед з перемахом згинаючи ноги в упор;		+		
підйоми: переворотом на нижню жердину;	+	+		
з вису присів на нижній жердині підйом в упор на верхню жердину;	+	+	+	+
з вису присів на одній на нижній жердині підйом переворотом в упор;		+	+	+
зіскоки: з сіду на стегні без повороту і з поворотом кругом зіскок;	+			
з упору махом назад зіскок;	+			
з упору ззаду махом вперед зіскок;	+			
з упору ззаду (обличчям до верхньої жердини), хватом однією рукою за верхню жердину, другою за нижню жердину, зіскок кутом назад.		+	+	+

«Теорія і методика викладання гімнастики»

Зміст	1	2	3	4
<i>Колода:</i>				
<i>вскоки:</i>				
в упор уздовж на кінець колоди;	+			
в упор уздовж з опорою однією ногою в сторону;	+			
в упор стоячи на коліні;	+			
в упор з косою розбігу;	+			
в упор присів на одну, другу в сторону на носок з косою розбігу;	+			
різномірним перемахом в упор ноги нарізно;		+	+	+
<i>статичні положення:</i>				
вертикальна рівновага, стоячи на одній попереку і уздовж;	+	+	+	+
випади уздовж і попереку;	+	+	+	+
кут в упорі сидячи;	+	+	+	+
опускання в стійку на одне коліно;	+	+	+	
горизонтальна рівновага стоячи на одній нозі уздовж і попереку;	+			
<i>пересування:</i>				
крок на носках;	+	+	+	+
кроки напівприсідаючи;	+	+	+	+
крок галопом;		+	+	+
кроки польки;		+	+	+
кроки вальсу;		+	+	+
<i>повороти:</i>				
на носках на 90° і 180°.	+	+	+	+
кругом у присіді;		+	+	+
кругом на одній нозі махом другою вперед;				+
<i>стрибки:</i>				
з ноги на ногу в напівприсіді;		+	+	+
з присіду зі зміною ніг на місці;		+	+	+

ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

Зміст	1	2	3	4
на одній нозі, друга зігнута вперед;	+	+		
поштовхом обох ніг на одну; кроком;		+		
зі зміною ніг махом вперед;			+	+
<i>зіскоки:</i>				
прогнувшись вперед, в сторону, назад;	+	+	+	
прогнувшись махом однією і поштовхом другої з середини і з кінця колоди;		+	+	+
рондат.			+	+
Бруси паралельні:				
вправи шкільної програми.			+	
Перекладина:				
вправи шкільної програми.			+	
Кільця:				
<i>вис:</i>				
вис зігнувшись;			+	
вис прогнувшись;			+	
<i>викрути:</i>				
вперед з вису стоячи поштовхом ніг;			+	
<i>зіскоки:</i>				
переворотом з вису прогнувшись.			+	

«Теорія і методика викладання гімнастики»

МАТЕРІАЛ ДЛЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ

№	Зміст	Курс			
		1	2	3	4
1.	Методика навчання стройовим і порядковим вправам.	+	+		
2.	Методика навчання і проведення загальноорозвиваючих вправ.	+	+	+	+
3.	Методика навчання і проведення прикладних вправ.	+	+	+	+
4.	Методика розвитку рухових здібностей:				
	Прудкість				
	— метод навантаженого руху;		+		
	— комплексний метод;		+		
	— вправи з власною вагою;		+		
	— рухливі ігри.		+		
	Координація рухів				
	— комплекс вправ на поєднання рухів руками і ногами;		+		
	— вправи на керування рухами в просторі;		+		
	— вправи на керування рухами за часом;		+		
	— вправи на керування рухами за м'язовими зусиллями.		+		
	Сила				
	— комбінований метод, 1 варіант;		+		
	— комбінований метод, 2 варіант.		+		
	Витривалість				
	— метод суворо регламентованих вправ.		+		
	Гнучкість				
	— метод пасивних рухів;		+		
	— метод активних рухів.		+		

№	Зміст	Курс			
		1	2	3	4
5.	Методика навчання гімнастичним вправам:				
	метод алгоритмічних розпоряджень				
	— стійка на голові і руках силою зігнувшись;		+		
	— переверот убік;		+		
	— стрибок зігнувши ноги;		+		
	— підйом махом вперед з упору на руках на брусах;		+		
	— підйом переверотом силою на перекладні.		+		
6.	Методика проведення шкільного уроку.			+	
7.	Методика планування проходження навчального матеріалу:				
	— сіткове планування для 10—11 класів;			+	
	— документи планування для 10—11 класів.			+	
8.	Методика проведення секційних занять.				+
9.	Методика планування проходження навчального матеріалу:				
	— сіткове планування на місячний цикл;				+
	— документи планування.				+

ТЕМАТИКА СЕМІНАРІВ ТА ЛІТЕРАТУРА

Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання

Семінарське заняття

1. Місце гімнастики в системі фізичного виховання.
2. Гімнастика як навчальна дисципліна.
3. Методичні особливості викладання гімнастики.
4. Види гімнастики.
5. Характеристика засобів гімнастики.

Контрольні питання

Відповіді запишіть у робочий зошит.

1. Дайте характеристику гімнастичним вправам. Як за спеціальним призначенням прийнято поділяти гімнастичні вправи? Наведіть приклад.
2. Яке місце гімнастика посідає в системі фізичного виховання? Які види гімнастики викладаються в навчальних закладах?
3. Сформулюйте методичні особливості викладання гімнастики. Які завдання за допомогою них вирішуються в практиці фізичного виховання?
4. Гімнастика як наукова дисципліна є складовою частиною науки про фізичне виховання. Назвіть що є об'єктом і предметом дослідження в гімнастиці.
5. Як класифікуються види гімнастики в залежності від головних завдань, що вирішуються фізичним вихованням?
6. Назвіть освітньо-розвиваючі види гімнастики.
7. Які групи вправ відносяться до засобів основної гімнастики?
8. Яке загальноприкладне значення основної гімнастики?
9. Жіноча гімнастика як різновид основної гімнастики. Дайте характеристику.
10. Які основні завдання атлетичної гімнастики?
11. Дайте характеристику такому виду гімнастики як шейпінг. Які характерні риси для цього виду гімнастики?
12. Назвіть які завдання вирішуються за допомогою професійно-прикладної, спортивно-прикладної і військово-прикладної гімнастики.
13. Гігієнічна гімнастика, професійна гімнастика, ритмічна гімнастика — назвіть спільні риси.

14. Які види гімнастики відносяться до спортивних видів? Дайте характеристику спортивних видів гімнастики.
15. Які умови і перспективи розвитку спортивних видів гімнастики?
16. Гімнастичні вправи традиційно об'єднуються в групи, які називаються засобами гімнастики.
Відмітьте що не відноситься до них:
а) стройові і порядкові вправи;
б) атлетична гімнастика;
в) загальнорозвиваючі вправи;
г) прикладні вправи;
д) вільні вправи;
е) акробатичні вправи;
ж) стрибки;
з) вправи художньої гімнастики;
і) вправи на снарядах.
Поясніть свій вибір.
17. Які вправи сприяють вихованню доброї постави?
а) загальнорозвиваючі;
б) стройові;
в) стрибки;
г) акробатичні вправи.
Поясніть свій вибір.
18. Які завдання вирішуються за допомогою загальнорозвиваючих вправ?
а) оволодіння основами руху;
б) розвиток рухових здібностей;
в) підготовка організму до наступної роботи;
г) оволодіння складними спортивними програмами.
Поясніть свій вибір.
19. Які вправи належать до прикладної групи?
20. Які вправи впливають на розвиток рівноваги?
а) прикладні;
б) загальнорозвиваючі.
Поясніть свій вибір.
21. Які вправи спрямовані на розвиток координаційних здібностей?
а) вільні вправи;
б) акробатичні вправи;
в) стрибки;

- г) прикладні вправи;
д) вправи на снарядах.
Поясніть свій вибір.
22. Які вправи спрямовані на розвиток швидкісної сили?
а) загальнорозвиваючі;
б) акробатичні;
в) стрибки;
г) вправи художньої гімнастики.

Література

1. *Гімнастика*. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. М.Л. Урана и А.М. Шлемина. — М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. *Гімнастика*. Учебник для ин-тов физ. культ. — Изд. 2-е / Под ред. А.М. Шлемина и А.Т. Брыкина. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. *Гімнастика*. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А.Т. Брыкина и В.М. Смоленского. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. *Гімнастика и методика преподавания*: Учебник для институтов физической культуры / Под ред В.М. Смоленского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. *Лящук Р.П., Огнистий А.В.* Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). — Ч. 1. — Тернопіль: ТДПУ, 2001.
6. *Майер В.І.* Профілактика зорового стомлення і розвиток зорових здібностей // Теорія та методика фізичного виховання. — № 3. — 2002. — С. 39—49.
7. *Петров П.К.* Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
8. *Худолій О.М.* Основи методики викладання гімнастики. Навчальний посібник. У 2-х частинах. — Х.: ОВС, 2004.

Тема 2. Гімнастична термінологія

Семінарське заняття

1. Основні поняття.
2. Значення термінології.
3. Вимоги до термінології.
4. Правила гімнастичної термінології.
5. Терміни загальнорозвиваючих вправ.
6. Терміни вправ на снарядах.

7. Термінологія основних акробатичних вправ.
8. Правила і форми запису вправ.

Контрольні питання

Відповіді запишіть у робочий зошит.

1. Для чого використовуються терміни?
2. Що розуміється під терміном?
3. Які вимоги пред'являються до термінології?
4. Перелічте способи утворення термінів ...
5. Які рухи описані вірно?
 - а) нахил вперед;
 - б) нахил тулуба вперед;
 - в) руки вгору, мах лівою ногою назад;
 - г) руки підняті вгору, мах лівою ногою назад;
 - д) руки вгору, мах лівою ногою назад.
6. Положення, в яких плечі вище точок опори називають:
 - а) стійка;
 - б) сід;
 - в) упор.
7. Для визначення яких рухів вживають термін «нахил»?
 - а) руками;
 - б) ногами;
 - в) тулубом;
 - г) головою.
8. Спосіб тримання за снаряд позначається терміном:
 - а) вис;
 - б) упор;
 - в) хват.
9. Положення гімнаста на снаряді, коли плечова вісь його нижче від вісі снаряду позначається терміном:
 - а) мах;
 - б) упор;
 - в) хват;
 - г) вис.
10. Рух навколо точок хвату визначають як:
 - а) кач;
 - б) мах;
 - в) розмахування.
11. Перехід в упор з вису або з нижчого упору в більш високий називають ...
12. Рух тіла навколо вертикальної вісі називають ...

13. Рух тіла навколо вісі снаряду або лінії, що проходить через точки хвату називають ...
14. Як записуються загальнорозвиваючі вправи?
15. Як записуються вільні вправи?
16. Як записуються вправи на снарядах?

Література

1. *Гимнастика*. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. М.Л. Украна и А.М. Шлемина. — М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. *Гимнастика*. Учебник для ин-тов физ. культ. — Изд. 2-е / Под ред. А.М. Шлемина и А.Т. Брыкина. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. *Гимнастика*. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А.Т. Брыкина и В.М. Смолевского. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. *Гимнастика и методика преподавания*: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. *Лящук Р.П., Огнистий А.В.* Гимнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). — Ч. 1. — Тернопіль: ТДПУ, 2001.
6. *Петров П.К.* Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
7. *Худолій О.М.* Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. У 2-х частинах. — Харків: «ОВС», 2004.

Тема 3. Класифікація гімнастичних вправ

Семинарське заняття

1. Основні поняття.
2. Призначення і види класифікації.
3. Класифікатори.
4. Класифікація загальнорозвиваючих вправ.
5. Класифікація стройових вправ.
6. Класифікація махових вправ.
7. Класифікація силових вправ.
8. Особливості класифікації вправ на гімнастичних снарядах.

Контрольні питання

Відповіді запишіть у робочий зошит.

1. Що розуміється під терміном «клас»?
2. Що розуміється під терміном «класифікатор»?
3. Що розуміється під терміном «класифікація»?
4. Як класифікуються загальнорозвиваючі вправи? Виберіть правильну відповідь:
 - а) за анатомічною характеристикою;
 - б) за характеристикою м'язових зусиль;
 - в) за структурою рухів.
5. Назвіть класифікацію загальнорозвиваючих вправ.
6. Назвіть класифікацію стройових вправ.
7. Як класифікуються махові вправи? Виберіть правильну відповідь:
 - а) за анатомічною характеристикою;
 - б) за характеристикою м'язових зусиль;
 - в) за структурою рухів.
8. Назвіть класифікацію махових вправ.
9. Як класифікуються силові вправи? Виберіть правильну відповідь:
 - а) за анатомічною характеристикою;
 - б) за характеристикою м'язових зусиль;
 - в) за структурою рухів.
10. Назвіть класифікацію силових вправ.
11. Класифікація вправ на коні.
12. Класифікація вправ на колоді.
13. Класифікація опорних стрибків.
14. Класифікація акробатичних вправ.
15. Класифікація вільних вправ.

Література

1. *Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры* / Под ред. М.Л. Украна и А.М. Шлемина. — М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. *Гимнастика. Учебник для ин-тов физ. культ.* — Изд. 2-е / Под ред. А.М. Шлемина и А.Т. Брыкина. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. *Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры* / Под ред. А.Т. Брыкина и В.М. Смоленского. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. *Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры* / Под ред. В.М. Смоленского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. *Ляцук Р.П., Огнистий А.В.* Гимнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). — Ч. 1. — Тернопіль: ТДПУ, 2001.

6. *Петров П.К.* Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
7. *Худолій О.М.* Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. У 2-х частинах. — Харків: «ОВС», 2004.

Тема 4. Техніка гімнастичних вправ

Семінарське заняття

1. Основні поняття.
2. Фізичні закономірності виконання гімнастичних вправ.
3. Елементи кінематики гімнастичних вправ.
4. Елементи динаміки гімнастичних вправ.
5. Техніка силових вправ.
6. Техніка махових вправ.
7. Структура махових вправ.

Контрольні питання

Дайте відповідь на питання:

1. Що розуміється під «основою техніки руху»?
2. Який вид рівноваги характерний для гімнастики? Виберіть правильну відповідь:
 - а) однакова;
 - б) стійка;
 - в) не стійка;
 - г) обмежено стійка рівновага.
3. Коли стійкість тіла максимальна?
 - а) чим більше його маса;
 - б) чим менше його маса.
 Виберіть правильну відповідь.
4. Коли стійкість тіла максимальна?
 - а) чим нижче центр ваги;
 - б) чим вище центр ваги.
5. Коли стійкість тіла максимальна?
 - а) чим більше площа опори;
 - б) чим менше площа опори.
6. Що більше: площа ефективної опори чи формальні контури опорної площі?
 - а) більше ($1 > 2$);
 - б) менше ($1 < 2$).

7. До елементів кінематики гімнастичних вправ належать:
 - а) траєкторія руху;
 - б) швидкість руху;
 - в) прискорення руху;
 - г) сила ваги.
 Який елемент зайвий?
8. Що розуміється під елементами динаміки гімнастичних вправ?
9. Який спортсмен для утримання статичного положення прикладає більше зусиль?
 - а) з довгими руками;
 - б) короткими руками.
10. Від яких факторів залежить трудність статичних вправ?
11. Від яких факторів залежить трудність силових переміщень?
12. Махові вправи це ...
 - а) прямолінійні рухи;
 - б) обертальні рухи по колу чи його частинам.
13. Якщо зменшується радіус обертання, то ...
 - а) зменшується швидкість руху;
 - б) збільшується швидкість руху.
14. Якщо спортсмен почуває, що обертання надлишкове («перекрут»), то необхідно ...
 - а) щільніше групуватися;
 - б) розгрупуватися.
15. Чи може спортсмен, що знаходиться в безопорному положенні, змінити траєкторію руху?
 - а) так;
 - б) ні.
16. Опишіть структуру махових вправ.

Література

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. — М.: Терра-Спорт, 2002. — 512 с.
2. Гимнастическое многоборье: Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 480 с.
3. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. — Киев: Олимпийская литература, 1999. — 462 с.
4. Спортивная гимнастика: Учебник / Под ред. Ю.К. Гавердовского и В.М. Смолевского. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 327 с.
5. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. У 2-х частинах. — Харків: «ОВС», 2004.

Тема 5. Теорія і методика розвитку рухових здібностей

Семінарське заняття

1. Біологічні закономірності рухової діяльності.
2. Пруdkість.
3. Координація рухів.
4. Силові здібності.
5. Рухова витривалість.
6. Гнучкість.
7. Взаємозв'язок розвитку рухових здібностей.

Контрольні питання

1. Розгляньте приклади використання методичних прийомів для розвитку прудкості. Складіть за наведеною схемою комплекси вправ для розвитку: а) прудкості одиночного руху; б) частоти рухів. Упорядковані комплекси проведіть з групою і поясніть механізм впливу їх на розвиток прудкості окремої групи м'язів.
2. Розгляньте приклади використання вправ з власною вагою для розвитку прудкості. Підберіть вправи і упорядкуйте рухові завдання для розвитку прудкості у школярів молодших класів.
3. Підберіть рухливі ігри для розвитку рухової реакції. Проведіть рухливі ігри на заняттях.
4. Підготуйте реферат на тему «Методика розвитку прудкості у школярів ... класів».
Прочитайте розділ «Координація рухів» і дайте відповідь на такі питання:
5. Назвіть критерії оцінки здібності до координації рухів.
6. Поясніть, як відповідно до критеріїв оцінки характеризуються координаційні здібності. Розкрийте один з критеріїв оцінки координації «уміння раціонально з точок зору цільової направленості організувати рухи і зусилля у просторі і за часом». Поясніть, яка сторона координації рухів оцінюється за названим критерієм?
7. Поясніть, як координаційні здібності пов'язані з моторною пам'яттю?
8. Виберіть вірну відповідь і запишіть у робочий зошит. Поясніть свій вибір.
- А. Який віковий період є найбільш сприятливим для розвитку координації рухів різними частинами тіла?

- а) 7—13 років;
б) 14—16 років.
- Б. Який віковий період є найбільш сприятливим для розвитку здібності до управління рухами?
а) 7—13 років;
б) 14—16 років.
- В. Який метод є головним у навчанні умінням координувати рухи різними частинами тіла?
а) цілісний;
б) розчленований.
- Г. Який метод є головним у навчанні умінням управляти рухами?
а) цілісний;
б) розчленований;
в) метод термінової інформації.
- Д. Яка термінова інформація є найефективнішою?
а) бінарна;
б) тернарна;
в) числова.
- Прочитайте розділ «Сила» і дайте пояснення на такі питання:*
9. Які фізіологічні фактори впливають на силу скорочення скелетних м'язів?
10. Якими факторами визначається прояв ізометричної сили?
11. Які ви знаєте основні види сили, що впливають на успішність навчання фізичним вправам? Дайте характеристику видів силових здібностей.
12. Виберіть вірну відповідь і запишіть у робочий зошит. Поясніть свій вибір.
- А. Який віковий період є найсприятливіший для розвитку максимальної сили?
а) 7—12 років;
б) 13—14 років;
в) 16—18 років.
- Б. Який віковий період є найсприятливішим для розвитку відносної сили?
а) 7—11 років;
б) 14—16 років.
- В. Учні виконують вправу з невеликим обтяженням максимальну кількість раз. Який метод застосовується?
а) повторних зусиль;
б) максимальних зусиль.
- Г. Учні виконують вправу з максимальним напруженням 2—3 рази. Який метод застосовується?

- а) динамічних зусиль;
б) максимальних зусиль.
- Д. Учні виконують максимальну кількість рухів за визначений час (10 с). Який метод застосовується?
а) максимальних зусиль;
б) динамічних зусиль;
в) повторних зусиль.
- Є. Учні виконують вправу в переборюючому режимі із зупинками і фіксацією суглобних кутів. Який метод застосовується?
а) ізометричних зусиль;
б) динамічних зусиль.
- Ж. Учні виконують вправи з чергуванням всіх методів розвитку сили для одних і тих груп м'язів по колу. Який метод застосовується?
а) кругове тренування;
б) комбінований метод.
- Прочитайте розділ «Витривалість» і дайте пояснення на такі питання:*
13. На думку Ю.В. Верхошанського розвиток витривалості зв'язаний не лише з удосконаленням «дихальних» здібностей, але й з функціональною спеціалізацією скелетних м'язів — підвищенням їх силових і окислювальних властивостей. Звідси головним напрямком у розвитку витривалості повинно стати не «звикання» до високого рівня концентрації лактату в крові, а ліквідація невідповідності між гліколітичною і окислювальними здібностями м'язів.
Поясніть думку Ю.В. Верхошанського?
14. Назвіть головну причину накопичення лактату в крові.
15. Назвіть віковий період який сприятливий розвитку витривалості до роботи помірної інтенсивності.
16. Назвіть віковий період в якому спостерігається найбільший річний приріст показників анаеробної продуктивності.
17. Поясніть, чому методи стандартно-повторної вправи найкращим чином впливають на розвиток загальнофункціональної витривалості?
18. Назвіть існуючі підходи до розвитку витривалості в гімнастиці. Поясніть механізм їх впливу на організм як цілісну систему.
Прочитайте розділ «гнучкість» і дайте відповідь на такі питання:
19. До специфічних форм прояву гнучкості в гімнастиці відносяться:
а) пасивна гнучкість,
б) активна гнучкість,

- в) пасивна, активна гнучкість.
20. Який віковий період є найбільш сприятливим для розвитку гнучкості?
- 9—10 років;
 - 11—14 років.
21. Учень багаторазово опускається в шпагат. Який метод застосовується?
- активних рухів;
 - пасивних рухів.
22. Учень утримує високо підняту уперед ногу. Який метод застосований?
- активних рухів;
 - пасивних рухів.

Література

- Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 144 с.
- Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — С. 98.
- Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. — К.: Олимпийская литература, 2002. — 294 с.
- Захаров Е.Н. и др. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос, 1998. — С. 61.
- Защиорский В.М. Физические качества спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 200 с.
- Маркосян А.А. Основы морфологии и физиологии развития организма детей и подростков. — М.: Медицина, 1969. — 571 с.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — С. 181.
- Менхин Ю.В. Силовая подготовка гимнастов. — М.: Физкультура и спорт, 1969. — 88 с.
- Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 224 с.
- Платонов В.М., Булатова М.М. Физична підготовка спортсмена. — К.: Олімпійська література, 1995. — 320 с.
- Романенко В.А. Двигательные способности человека. — Донецк.: Новый мир, УК Центр, 1999. — С. 51.
- Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 226 с.
- Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1974. — 231 с.

- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 255 с.
- Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 224 с.
- Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. — М.: Физкультура и спорт, 1972. — 175 с.
- Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 160 с.
- Худолей О.Н., Шлемин А.М. Методика подготовки юных гимнастов. — Харьков, 1988. — С. 29.
- Худолій О.М. Основы методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. У 2-х частинах. — Харків: «ОВС», 2004.

Тема 6. Теорія і методика навчання

Семінарське заняття

- Теоретичні основи навчання гімнастичним вправам.
- Характеристика процесу навчання гімнастичним вправам.
- Технологія навчання гімнастичним вправам.

Контрольні питання

Прочитайте розділ і дайте відповідь на такі питання:

- Дайте характеристику термінам: метод навчання, методичний прийом, методика навчання, технологія навчання.
- Які загальні вимоги пред'являються до методів навчання?
- Назвіть класифікацію методів навчання.
- Назвіть методи навчання і охарактеризуйте їх.
- Яка послідовність використання методів слова в процесі навчання гімнастичним вправам?
- Назвіть особливості використання методів наочного сприйняття в гімнастиці.
- Які методи відносяться до практичної групи методів?
- У якому з методів можливе сполучення фізичної, спеціально-рухової і технічної підготовки?
 - у методі підвідних вправ;
 - у методі розпоряджень алгоритмічного типу;
 - у методі вирішення приватних рухових завдань;
 - у цілісному методі.
- У якій послідовності повинні вивчатися зазначені серії навчальних завдань у методі розпоряджень алгоритмічного типу?

- підвідні вправи, і частини рухів, які вивчають ...
 - виконання вправ у цілому ...
 - навчання дифференціровкам ...
 - вихідні і кінцеві положення ...
 - дії, що забезпечують умови для виконання вправ ...
 - розвиток рухових здібностей
- Укажіть номери серій.
10. Які з раніше вивчених методів реалізуються в серіях навчальних завдань у методі розпоряджень алгоритмічного типу?
 - Метод вирішення приватних рухових задач ...
 - Метод розчленовування ...
 - Цілісний метод ...
 - Метод поєднання ...
 - Метод термінової і поточної інформації ...
 - Метод підвідних вправ
 Укажіть номери серій.
 11. Підготуйте програми навчання для таких гімнастичних вправ, як: переверот убік, стійка силою зігнувшись на голові і руках, стрибок ноги нарізно через коня в довжину, підйом переверотом силою на перекладині, підйом махом уперед на паралельних брусах.
 12. Упорядкуйте для підібраних вправ фрагмент конспекту уроку фізичної культури, спрямованого на ...
 13. Проведіть за упорядкованими вами програмами фрагмент заняття з групою.
 14. Підготуйте реферат на тему: «Методика навчання гімнастичним вправам».

Література

1. *Белинович В.В.* Обучение в физическом воспитании. — М.: Физкультура и спорт, 1958. — 262 с.
2. *Берг А.И., Тихонов И.И.* Проблемы программированного обучения // Программированное обучение. — Л.: Знание, 1968. — С. 3—22.
3. *Беспалько В.П.* Программированное обучение: дидактические основы. — М.: Высшая школа, 1970. — 300 с.
5. *Боген М.М.* Обучение двигательным действиям. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
8. *Данилина Л.Н.* Влияние занятий спортивной гимнастикой на точность воспроизведения движений школьниками // Теория и практика физической культуры. — 1968. — № 5. — С. 47—50.

9. *Дикунов А.М.* Активизация учебно-познавательной деятельности спортсменов // Теория и практика физической культуры. — 1981. — № 6. — С. 37—39.
10. *Мазниченко В.Д.* Двигательные навыки в гимнастике. — М.: Физкультура и спорт, 1959. — 136 с.
11. *Мазниченко В.Д.* Обучение движениям // Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1976, — Т 1. — Гл VII. — С 166—167.
12. *Мазниченко В.Д.* Двигательные навыки в спорте: Методические разработки к спецкурсу для студентов спортивных факультетов. — Малаховка, МОГИФК, 1981. — 43 с.
13. *Мазниченко В.Д.* Методологические предпосылки к пониманию сущности и механизмов двигательных навыков // Теория и практика физ. культуры. — 1984 — № 7 — С. 49—51.
14. *Менхин А.В., Шлемин А.М.* Методика обучения гимнастическим упражнениям // Гимнастика: Учебник для институтов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — Гл. 4. — С. 45—47.
16. *Фарфель В.С.* Управление движениями в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 226 с.
18. *Фарфель В.С., Ядовкер Г.М.* Двигательные способности юных гимнастов // Гимнастика: Сб. статей. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — Вып. 1 — С. 48—50.
19. *Худолей О.Н.* Эффективность обучения движениям гимнастов 8—10 лет при различном чередовании нагрузок // Теория и практика физ. культуры. — 1985 — № 1 — С. 25.
20. *Худолей О.Н., Шлемин А.М.* Исследование эффективности обучения гимнастическим упражнениям юных гимнастов 8—10 лет на фоне больших и средних нагрузок // Теория и практика физ. культуры. — 1981 — № 2 — С. 33—35.
21. *Худолей О.Н.* Эффективность обучения движениям гимнастов 8—10 лет при различном чередовании нагрузок // Теория и практика физ. культуры. — 1985 — № 1 — С. 25.
25. *Шлемин А.М.* К вопросу обучения и тренировки юных гимнастов // Обучение и тренировка гимнастов. — М.: Физкультура и спорт, 1958. — С. 26—47.
26. *Шлемин А.М.* Изменение функциональных и двигательных возможностей юных гимнастов в зависимости от степени интенсивности тренировочных нагрузок // Тренировка юных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1965. — С. 119—133.
27. *Шлемин А.М.* Исследование зависимости формирования двигательных навыков от развития физических качеств у юных гимнастов // Теория и практика физ. культуры. — 1965 — №. 2 — С. 28—34.
28. *Шлемин А.М.* Секретов нет, есть закономерности // Физическая культура в школе. — 1967 — № 3 — С. 4—5.

29. Шлемин А.М. О способности восприятия длительности движений при обучении юных гимнастов // Теория и практика физ. культуры. — 1967 — № 8 — С. 29—32.

Тема 7. Методика науково-дослідної роботи

Семінарське заняття

1. Програма дослідження.
2. Характеристика методів наукового дослідження.
3. Методи і методики дослідження техніки гімнастичних вправ.
4. Методи і методики дослідження процесу навчання гімнастичним вправам.
5. Методи і методики дослідження процесу тренування в гімнастиці.

Контрольні питання

Дайте відповідь на питання:

1. Назвіть структурні елементи програми дослідження.
2. Дайте характеристику поняттям «проблема», «об'єкт» і «предмет» дослідження.
3. Які вимоги пред'являються до висунення робочих гіпотез?
4. Охарактеризуйте педагогічні і медико-біологічні методи дослідження.
5. Назвіть методи збору даних, які використовуються в гімнастиці.
6. Назвіть методи аналізу даних.
7. Підготуйте програму дослідження ефективності навчання підйому махом уперед учнів старших класів.

Література

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 223 с.
2. Баскаков А.Я., Туленков Н.В. Методология научного исследования: Учебное пособие. — К.: МАУП, 2002. — 216 с.
3. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. — К.: Здоров'я, 1985. — 120 с.
4. Крушельницька О.В. Методология і організація наукових досліджень. — К.: Кондор, 2003. — 192 с.
5. Лакин Г.Ф. Биометрия: Учебное пособие. — 4-е изд., перераб. и доп. — М.: Высшая школа, 1990. — 352 с.
6. Методы исследования в спорте: Учебное пособие / Под общей редакцией В.П. Филина, А.С. Ровного. — Х.: Основа, 1992. — 149 с.

7. Основы математической статистики. Учебное пособие для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.С. Иванова. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 176 с.
8. Рудницька О.П., Болгарський А.Г., Свистельнікова Т.Ю. Основи педагогічних досліджень. — К., 1998. — 144 с.
9. Спортивная метрология. Учебник для институтов физической культуры / Под общей редакцией проф. В.М. Зациорского. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 256 с.
10. Филь С.Н., Пешков В.П. Учебно-исследовательская работа студентов в физкультурном вузе. — К.: Вища школа, 1983. — 64 с.
11. Цехмістрова Г.С. Основи наукових досліджень: Навчальний посібник. — К.: Видавничий Дім «Слово», 2003. — 240 с.
12. Шейко В.М., Кушнарченко Н.М. Організація та методика науково-дослідницької діяльності: Підручник. — 2-ге вид., перероб. і доп. — К.: Знання-Прес, 2002. — 295 с.
13. Ядов В.А. Стратегия социологического исследования. Описание, объяснение, понимание социальной реальности. — М.: «Добросвет», 1999. — 596 с.

Тема 8. Методика занять гімнастикою в школі

Семінарське заняття

1. Місце, завдання та зміст гімнастики в школі.
2. Основні форми організації занять гімнастикою в школі.
3. Структура і методика проведення уроку гімнастики.
4. Регулювання фізичного навантаження на уроці, щільність уроку.
5. Підготовка вчителя до уроку.

Контрольні питання

Дайте відповідь на питання:

1. Зміст занять гімнастикою в школі визначається:
 - а) державною програмою;
 - б) регіональною програмою.
2. Назвіть три групи завдань шкільної гімнастики.
3. Які специфічні завдання гімнастики в школі ви знаєте?
4. Починаючи з якого класу для хлопчиків і дівчаток пропонуються різні вправи у висах і упорах?
 - а) з 5-го класу;
 - б) з 6-го класу;

- в) з 7-го класу.
5. Починаючи з якого класу використовується ритмічна гімнастика?
- а) з 3-го класу;
б) з 5-го класу;
в) з 10-го класу.
6. У якому класі учні навчаються підйому махом уперед у сід ноги нарізно?
- а) у 7 класі,
б) у 9 класі,
в) у 11 класі.
7. У якому класі учні навчаються перевероту убік в акробатичних вправах?
- а) у 9 класі;
б) у 10 класі,
в) у 11 класі.
8. Назвіть основні форми організації занять з гімнастики в школі.
9. З яких частин складається урок?
10. Які методи організації діяльності учнів використовують у підготовчій частині уроку?
- а) фронтальний;
б) груповий;
в) індивідуальний,
г) круговий.
11. Найбільш ефективним методом навчання рухам є:
- а) метод алгоритмічних розпоряджень;
б) метод цілісного навчання;
в) метод розчленованого навчання.
Укажіть який?
12. Вправи, що вимагають точної координації варто виконувати:
- а) на початку уроку;
б) наприкінці уроку.
13. Вправи на розвиток сили варто виконувати:
- а) у першій половині уроку;
б) у другій половині уроку.
14. Розвивати витривалість необхідно:
- а) у першій половині уроку;
б) у другій половині уроку.
15. На початку чверті, під час вивчення нового розділу програми проводиться урок такого типу:

- а) вивчення нового матеріалу;
б) повторення;
в) вступний.
Який саме?
16. Якого типу уроки найбільш поширені?
- а) повторень;
б) облікові;
в) комбіновані.
17. Назвіть методичні прийоми керування навантаженням.
18. Відношення часу, необхідного для активної роботи учнів, до всього часу уроку це ...
- а) загальна щільність уроку;
б) моторна щільність уроку.
Виберіть правильну відповідь.

Література

1. *Гімнастика*. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. М.Л. Украна и А.М. Шлемина. — М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. *Гімнастика*. Учебник для ин-тов физ. культ. — Изд. 2-е / Под ред. А.М. Шлемина и А.Т. Брыкина. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. *Гімнастика*. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А.Т. Брыкина и В.М. Смоленского. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. *Гімнастика и методика преподавания*: Учебник для институтов физической культуры / Под ред В.М. Смоленского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. *Ляцук Р.П., Огнистий А.В.* Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). — Ч. 2. — Тернопіль: ТДПУ, 2001.
6. *Петров П.К.* Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
7. *Худолій О.М.* Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. У 2-х частинах. — Харків: «ОВС», 2004. — Ч 1. — 414 с.
8. *Худолій О.М.* Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. У 2-х частинах. — Харків: «ОВС», 2008. — Ч 2. — 480 с.

Тема 9. Планування і облік роботи з гімнастики в школі

Семінарське заняття

1. Значення і завдання планування навчальної роботи.
2. Принципові установки до планування навчальної роботи з гімнастики в школі.

3. Методика планування навчальної роботи з гімнастики.
4. Основні документи планування.

Контрольні питання

Дайте відповідь на питання:

1. Назвіть основні документи планування.
2. Назвіть види обліку навчальної роботи.
3. Дайте характеристику сільовому плануванню і управлінню навчальним процесом в школі.
4. Які вимоги пред'являються до упорядкування тематичного плану проходження навчального матеріалу?
5. Упорядкуйте навчальну документацію для учнів старших класів.

Література

1. *Гимнастика*. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. М.Л. Украна и А.М. Шлемина. — М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. *Гимнастика*. Учебник для ин-тов физ. культ. — Изд. 2-е / Под ред. А.М. Шлемина и А.Т. Брыкина. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. *Гимнастика*. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А.Т. Брыкина и В.М. Смоленского. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. *Гимнастика и методика преподавания*: Учебник для институтов физической культуры / Под ред В.М. Смоленского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: ФиС, 1987.
5. *Лящук Р.П., Огнистий А.В.* Гимнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). — Ч. 2. — Тернопіль: ТДПУ, 2001.
6. *Петров П.К.* Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
7. *Худолій О.М.* Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. У 2-х частинах. — Харків: «ОВС», 2004. — Ч 1. — 414 с.
8. *Худолій О.М.* Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. У 2-х частинах. — Харків: «ОВС», 2008. — Ч 2. — 480 с.

Тема 10. Правила змагань і методика суддівства

Семинарське заняття

1. Спортивні змагання.
2. Судді змагань.
3. Секретаріат.
4. Характеристика правил змагань.

5. Методика підготовки суддів змагань.

Контрольні питання

Дайте відповідь на питання:

1. Чи має право суддя на змаганнях вести розмову з тренерами, гімнастами, а також з іншими суддями?
 - а) так;
 - б) ні.
2. Визначте знижку за вихід другого страхуючого у вправах на перекладині, брусах, кільцях і опорному стрибку.
3. Визначте знижку за надання допомоги гімнасту.
4. Визначте знижку за додавання елемента в обов'язковій програмі.
5. Визначте знижку за невиконання елемента обов'язкової програми.
6. Обов'язкова вправа перервана через падіння. Чи варто оцінювати повторно виконання елемента?
 - а) так;
 - б) ні.
7. Які знижки здійснюються за дрібні помилки?
8. Які знижки здійснюються за середні помилки?
9. Які знижки здійснюються за грубі помилки?
10. Який документ визначає умови змагання?
11. Який документ визначає умови змагання?
12. Підсумкова оцінка 9,5 б. Яка припустима розбіжність між середньою й оцінками суддів?
13. Підсумкова оцінка 9,1 б. Яка припустима розбіжність між середньою й оцінками суддів?
14. Який час виділяється гімнастам для розминки в кожному виді багатоборства?
15. Положення про змагання розсилається:
 - а) за 3 місяці;
 - б) за 6 місяців.
16. Комбінації на снарядах не відповідають класифікаційній програмі. За результатами таких змагань суддівська колегія присвоїла розряди. Дайте відповідь: допущена помилка чи ні?
 - а) так;
 - б) ні.
17. Яку суму балів досить набрати для присвоєння масових розрядів?
18. Чи існує віковий ценз у допуску до змагань масових розрядів?

- а) так;
б) ні.
19. Спортсмен набрав суму 47,5 б. по III розряду. Чи достатня ця сума для присвоєння розряду?
а) так;
б) ні.
20. Мандатна комісія не допустила команду до змагань тому, що лікар не вказав кількість допущених спортсменів за станом здоров'я. Чи правильно прийняла рішення комісія?
а) так;
б) ні.
21. Спортсмен виконав один раз розряд на змаганнях у групі. Чи можна йому присвоїти розряд?
а) так;
б) ні.
22. Учасник після першого дня змагань набрав 25 б. Чи може головний суддя зняти його за не підготовленість?
а) так;
б) ні.
23. У процесі виконання вправи зламався снаряд. Чи має право учасник на повторне виконання вправи?
а) так;
б) ні.
24. У процесі виконання вправи у гімнаста розірвалася накладка. Чи має право учасник на повторне виконання вправи?
а) так;
б) ні.
25. Розбіжності між оцінками суддів неприпустимі, судді не визнають допущену помилку. Дії головного судді:
а) змінити оцінку;
б) відсторонити від суддівства суддів;
в) не звертати уваги.
26. Вік учасника командних змагань не відповідає вимогам положення. Головний суддя зобов'язаний:
а) зняти учасника;
б) дозволити змагатися.
27. За графіком змагань друга зміна учасників починає працювати о 15 год. 30 хв., але перша зміна закінчилася о 14 год. 15 хв. і головний суддя почав змагання о 15 год. Чи правильне рішення головного судді?
а) так;

- б) ні.
28. Гімнаст виконує кут в упорі на брусах, відхилення від правильного виконання склало 30°. Визначте знижку.
30. Судді виставили оцінки: 9,1; 9,2; 9,2; 9,3. Визначте підсумкову оцінку.
31. Гімнаст виконує стійку на плечах на брусах. Кут у кульшовому суглобі при цьому складає до 45°. Визначте знижку.
32. Чи може обов'язкова програма групи «Б» частково чи цілком бути виконана в іншу сторону?
а) так;
б) ні.
33. Якщо гімнаст виступав на чотирьох снарядах, то яку суму балів необхідно набрати для виконання розряду по групі «Б»?
34. Гімнаст виконує вільні вправи третього розряду і припускається помилки — падає зі стійки на голові. Визначте знижки.
35. Гімнаст у вільних вправах третього розряду не виконав два перевороти убік. Визначте знижки.
36. Гімнаст на кільцях у вправі третього розряду не виконав підйом силою. Визначте знижки.
37. На колоді спортсменка у вправі № 1 третього розряду не виконала кроки польки. Визначте знижку.
38. На брусах спортсменка у вправі № 1 третього розряду не виконала підйом переворотом. Визначте знижку.
39. На брусах спортсменка у вправі № 2 третього розряду не виконала поштовхом двома підйом ривком в упор на в.ж. Визначте знижку.

Література

1. Андреев В.Г., Ипполитов Ю.А. Семинар судей для спортивной гимнастики // Физическая культура в школе. — 1965. — № 8. — С. 34—36.
2. Калогмонос В.И., Ипполитов Ю.А. По простейшим правилам // Физическая культура в школе. — 1974. — № 7. — С. 44—48.
3. Митина Н.Ф., Ипполитов Ю.А. Соревнуются юные гимнасты // Физическая культура в школе. — 1982. — № 10. — С. 42—45.
4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. У 2-х частинах. — Харків: «ОВС», 2008. — Ч 2. — 480 с.

Тема 11. Основні засоби і методика тренування в гімнастиці

Семінарське заняття

1. Теоретичні основи тренування в гімнастиці.

2. Загальна характеристика окремих груп вправ.
3. Методи тренування.
4. Тренувальні навантаження.

Контрольні питання

Дайте відповідь на питання:

1. Назвіть принципи тренування і охарактеризуйте їх.
2. Дайте характеристику етапам багаторічної підготовки гімнастів.
3. Назвіть складові річного тренувального циклу підготовки гімнастів.
4. Дайте характеристику мікроциклу як структурної одиниці етапу тренування.
5. Дайте характеристику мезоциклу підготовки як базовому циклу спортивного тренування в спортивній гімнастиці.
6. Назвіть засоби підготовки в спортивній гімнастиці.
7. Визначте поняття «тренувальні навантаження».
8. Дайте характеристику впливу тренувальних навантажень на підвищення спортивної майстерності гімнастів.
9. Назвіть методи контролю за тренувальними навантаженнями в період підготовки до змагань.

Література

1. *Афонин В.Н., Кривенко А.Б.* Педагогическая оценка интенсивности тренировочной нагрузки гимнастов // Гимнастика. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — Вып. 1. — С. 13—15.
2. *Гаввердовский Ю.К.* Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. — М.: Терра-Спорт, 2002. — 512 с.
3. *Гимнастическое многоборье: Мужские виды* / Под ред. Ю.К. Гаввердовского. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 480 с.
4. *Смолевский В.М., Гаввердовский Ю.К.* Спортивная гимнастика. — Киев: Олимпийская литература, 1999. — 462 с.
5. *Спортивная гимнастика: Учебник* / Под ред. Ю.К. Гаввердовского и В.М. Смолевского. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 327 с.

Тема 12. Особливості підготовки юних гімнастів

Семінарське заняття

1. Система підготовки юних гімнастів.
2. Етапи, мета і завдання підготовки юних гімнастів.

3. Вікові особливості динаміки функціонального стану і рухової підготовленості юних гімнастів.
4. Засоби і методи підготовки юних гімнастів.
5. Структура тренувального процесу юних гімнастів.
6. Планування й організація навчально-тренувального процесу юних гімнастів.

Контрольні питання

Дайте відповідь на питання:

1. Що прийнято розуміти під системою підготовки юних гімнастів:
 - а) визначений порядок, послідовність роботи;
 - б) сукупність елементів, взаємоз'язаних між собою, наявність яких забезпечує ефективність підготовки;
 - в) комплекс елементів, необхідних для підготовки.
2. Перелічте основні елементи системи підготовки юних гімнастів.
3. Як реалізується перший елемент системи підготовки юних гімнастів:
 - а) через визначення мети і завдань за розрядними ступенями підготовки;
 - б) через визначення загальної мети з орієнтуванням на кінцевий результат;
 - в) через визначення мети і завдань для етапів підготовки.
4. Яка мета початкового етапу підготовки:
 - а) визначення здібностей дітей;
 - б) відбір і комплектація груп;
 - в) оволодіння технікою гімнастичних вправ.
5. Яке повинно бути співвідношення засобів у підготовчому періоді на етапах початкової і спеціалізованої підготовки юних гімнастів (у %):
 - фізична підготовка ...
 - спеціально-рухова підготовка ...
 - технічна підготовка ...
6. Як реалізується принцип поступового і максимального підвищення тренувальних навантажень у заняттях з юними гімнастами:
 - а) навантаження підвищується поступово і максимально;
 - б) навантаження підвищується ступінчасто з перемінною інтенсивністю;
 - в) навантаження підвищується поступово і рівномірно.

Література

1. *Волков Л.В.* Теория и методика детского и юношеского спорта. — К.: Олимпийская литература, 2002. — 294 с.

2. *Филин В.П.* Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие для институтов и техникумов физ.культ. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 128 с.
3. *Худолей О.Н.* Моделирование процесса подготовки юных гимнастов: Монография. — Харьков: «ОВС», 2005. — 336 с.
4. *Худолій О.М.* Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. У 2-х частинах. — Харків: «ОВС», 2008. — Ч 2. — 464 с.
5. *Худолей О.Н., Шлемин А.М.* Методика подготовки юных гимнастов: Учебное пособие. — Х.: ХГПИ, 1988. — 122 с.
6. *Шлемин А.М., Петров П.К.* Система подготовки юных гимнастов: Метод. пособие для студентов ГЦОЛИФКа. — М.: 1977. — 97 с.
7. *Юный гимнаст* / Под ред. А.М. Шлемина. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 376 с.

Тема 13. Позакласна секційна робота з гімнастики в школі

Семинарське заняття

1. Мета, завдання та організація підготовки учнів у секціях спортивної гімнастики в школі.
2. Морфо-функціональні особливості учнів молодших, середніх і старших класів, які займаються гімнастикою.
3. Засоби і методи підготовки.
4. Форми побудови навчально-тренувального процесу в секціях.
5. Документи планування та обліку навчально-тренувальної роботи у секціях спортивної гімнастики.

Контрольні питання

Дайте відповідь на питання:

1. Як організуються секції спортивної гімнастики в школі?
2. Як впливають морфо-функціональні особливості учнів на підбір засобів і методів підготовки?
3. Назвіть засоби підготовки.
4. Які методи підготовки в секціях спортивної гімнастики ви знаєте?
5. Дайте характеристику тренувальному заняттю.
6. Назвіть особливості організації навчально-тренувального процесу в секціях спортивної гімнастики.

Література

1. *Гугин А.А.* Гимнастика в школе. — М.: Физкультура и спорт, 1962. — 209 с.

2. *Петров П.К.* Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
3. *Юный гимнаст* / Под ред. А.М. Шлемина. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 376 с.
4. *Худолій О.М.* Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. У 2-х частинах. — Харків: «ОВС», 2008. — Ч 2. — 464 с.

ПИТАННЯ ДО ІСПИТУ

1. Характеристика груп гімнастичних вправ. Методичні особливості гімнастики.
2. Види гімнастики, характеристика їх як специфічних засобів різнобічного педагогічного впливу на учнів.
3. Гімнастика в дошкільних установах, школах, піонерських таборах, училищах, технікумах, вищих навчальних закладах і самодіяльному фізкультурному русі.
4. Гімнастика як навчальна і наукова дисципліна.
5. Значення історичного підходу до вивчення гімнастики.
6. Походження гімнастики й основні закономірності її розвитку.
7. Система фізичної освіти дітей шкільного віку П.Ф. Лесгафта.
8. Уведення юнацьких класифікаційних програм і їхнє значення в розвитку юнацької гімнастики.
9. Вітчизняна система спортивної гімнастики і її відмінність від закордонних систем.
10. Перспективи розвитку гімнастики.
11. Гімнастична термінологія як компонент системи спортивної термінології.
12. Вимоги, пропоновані до термінології.
13. Способи утворення термінів і правила їхнього застосування.
14. Форми запису вправ.
15. Термінологія і правила запису загальрозвиваючих, вільних вправ і вправ на гімнастичних снарядах.
16. Причини виникнення травм.
17. Страхівка і допомога як засіб попередження травм.
18. Види страхівки і допомоги.
19. Особливості страхівки і допомоги під час виконання гімнастичних вправ на снарядах.
20. Місце, завдання і зміст гімнастики в шкільних програмах з фізичного виховання.
21. Урок гімнастики, його різновиди за педагогічними завданнями і структурою. Вимоги до уроку.
22. Завдання, засоби і вимоги до проведення окремих частин уроку.
23. Методи і прийоми регуляції фізичного навантаження на уроках фізичної культури.
24. Особливості методики проведення уроків гімнастики з дітьми молодшого, середнього і старшого шкільного віку.
25. Оцінка й облік успішності учнів.

26. Організація, зміст і методика проведення гімнастики в режимі навчального дня: гімнастика до заняття, фізкультхвилінка.
27. Особливості організації, зміст і методика проведення секційних занять.
28. Планування навчальної роботи з гімнастики в школі.
29. Види планування навчальної роботи з гімнастики в школі.
30. Особливості планування роботи в гімнастичних секціях і відділеннях ДЮСШ.
31. Основні документи планування.
32. Облік навчальної роботи, його значення і завдання.
33. Положення про змагання. Заявки.
34. Правила змагань.
35. Особливості суддівства обов'язкових і довільних вправ у чоловіків і жінок.
36. Методика і техніка суддівства.
37. Звітна документація змагань.
38. Особливості проведення змагань у школі.
39. Підготовка суддів з гімнастики.
40. Техніка гімнастичних вправ.
41. Основні фізичні закономірності виконання гімнастичних вправ.
42. Статика й елементи стійкості рухів у гімнастиці.
43. Елементи кінематики гімнастичних вправ.
44. Аналіз техніки підйому махом уперед на брусах.
45. Аналіз техніки підйому переворотом в упор на перекладині.
46. Призначення і види класифікації гімнастичних вправ.
47. Структура гімнастичних вправ: стадія підготовчих дій, стадії основних дій, стадія реалізації, стадія завершальних дій.
48. Теорія навчання руховим діям.
49. Зміст і методи навчання гімнастичним вправам.
50. Прийоми навчання гімнастичним вправам.
51. Основні фактори, що визначають ефективність процесу навчання.
52. Фізіологічні і психологічні особливості освоєння гімнастичних вправ.
53. Реалізація дидактичних принципів у спортивній гімнастиці.
54. Етапи навчання гімнастичній вправі.
55. Методи навчання гімнастичним вправам на різних етапах.
56. Навчання гімнастичним вправам як керований процес.
57. Структура професійно-педагогічних умінь і навичок навчання гімнастичним вправам.
58. Методика навчання гімнастичним вправам.
59. Характеристика програмованого навчання.

60. Методика навчання підйому махом уперед в упор на брусах.
61. Характеристика рухових здібностей у гімнастиці.
62. Енергозабезпечення рухової діяльності.
63. Методика розвитку пружкості.
64. Методика розвитку координаційних здібностей.
65. Методи розвитку сили.
66. Комбінована методика розвитку сили, I варіант.
67. Комбінована методика розвитку сили, II варіант.
68. Методика розвитку витривалості.
69. Методика розвитку гнучкості.
70. Завдання і зміст гімнастичних виступів у школах і піонерських таборах.
71. Сценарій і план гімнастичних виступів.
72. Художнє оформлення і музичний супровід виступів.
73. Теоретичні основи тренування в гімнастиці.
74. Загальна характеристика окремих груп вправ.
75. Методи тренування.
76. Тренувальні навантаження.
77. Система підготовки юних гімнастів.
78. Етапи, мета і завдання підготовки юних гімнастів.
79. Вікові особливості динаміки функціонального стану і рухової підготовленості юних гімнастів.
80. Засоби і методи підготовки юних гімнастів.
81. Структура тренувального процесу юних гімнастів.
82. Планування й організація навчально-тренувального процесу юних гімнастів.
83. Мета, завдання та організація підготовки учнів в секціях спортивної гімнастики в школі.
84. Морфо-функціональні особливості учнів молодших, середніх і старших класів, які займаються гімнастикою.
85. Засоби і методи підготовки в секціях зі спортивної гімнастики.
86. Форми побудови навчально-тренувального процесу в секціях.
87. Документи планування та обліку навчально-тренувальної роботи у секціях спортивної гімнастики.
88. Програма дослідження.
89. Характеристика методів наукового дослідження.
90. Методи і методики дослідження техніки гімнастичних вправ.
91. Методи і методики дослідження процесу навчання гімнастичним вправам.
92. Методи і методики дослідження процесу тренування в гімнастиці.

КЛАСИФІКАЦІЙНА ПРОГРАМА КАТЕГОРІЇ
«Б» ЗІ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ

1. Жіноча програма

Юнацький розряд

I. Опорний стрибок

Кінь у ширину, висотою 110 см:

- a) стрибок в упор присівши, зіскок прогнувшись;
- б) стрибок боком.

II. Бруси*Вправа № 1:*

1. У висі на верхній жердині розмахування (2 — 3 маха) — 2,0 бали.
2. Перемах ноги нарізно у вис лежачи ззаду на стегнах — 3,0
3. Поворотом наліво, сід на лівому стегні, зігнувши ліву ногу, права назад; руки: ліва хватом за в/ж, права в сторону — 2,0.
4. Хват правою знизу-ззаду і поворотом праворуч кругом зіскок прогнувшись у стійку правим боком до брусів — 3,0.

Вправа № 2:

1. У висі на в/ж розмахування (2 — 3 маха) — 2,0.
2. Перемах зігнувши ноги у вис лежачи ззаду на стегнах на н/ж — 3,0.
3. Поворот наліво в сід на лівому стегні, зігнувши ліву ногу, права назад, руки: ліва хватом за в/ж, права ззаду хватом за н/ж — 1,0.
4. Піднімаючи і з'єднуючи ноги, поворот наліво з перехватом правою праворуч за н/ж і перемахом двома ліворуч зіскок кутом — 4,0.

III. Колода*Вправа № 1:*

1. Зі стійки уздовж, опорою двома руками, перемах правою в сід ноги нарізно — 2,0.
2. Махом назад упор лежачи на зігнутих руках — 1,5.
3. Упор лежачи — 0,5.
4. Згинаючи праву, встати в положення випаду на ній, руки в сторони — 1,0.
5. Приставляючи ліву і випрямляючись, стійка на носках, руки вверх — 0,5.
6. Крок лівою, напівприсідаючи і випрямляючись, коло правою рукою донизу — 1,0.

7. Крок правою, напівприсідаючи і випрямляючись, коло лівою рукою донизу — 1,0.
8. Приставляючи ліву, поворот у стійку уздовж руки вниз-назад — 0,5.
9. Зіскок вперед прогнувшись — 2,0.

Вправа № 2:

1. Зі стійки уздовж, опорою двома руками, стрибком упор права в сторону на носок. Поворотом наліво стійка на лівому коліні, права назад і напівшпагат, руки в сторони — 2,5.
2. Опорою спереди випрямляючи ліву ногу, упор лежачи — 0,5.
3. Поштовхом двома упор присівши — 2,0.
4. Встати на носки і крок правою — 0,5.
5. Рівновага на правій — 2,5.
6. Випрямляючись, приставити ліву і зіскок прогнувшись вперед-убік — 2,0.

IV. Акробатика (або вільні вправи)

1. З основної стійки, крок вперед і рівновага на одній нозі, руки в сторони, тримати — 2,0.
2. Випрямляючись, крок вперед і перекид вперед у присід — 2,0.
3. Перекат назад і стійка на лопатках, тримати — 2,0.
4. Перекат вперед в упор присівши — 1,5.
5. Стрибок вверх прогнувшись, ноги нарізно, в о.с. — 2,5.

Примітка: замість стійки на лопатках можна виконувати міст, замість перекида вперед в присід — перекид вперед у шпагат.

Третій розряд

I. Опорний стрибок

Кінь у ширину, висотою 110 см

- а) стрибок зігнувши ноги,
- б) стрибок боком.

II. Бруси

Вправа № 1:

1. З вису стоячи назовні (можна використовувати місток) наскок в упор — 1,5.
2. Перемах правою праворуч в упор верхом — 1,5.
3. Перехват правою в хват низу за в/ж, перемахом правою ліворуч поворот наліво кругом у вис лежачи ззаду на стегнах на н/ж — 1,5.
4. Піднімаючи і згинаючи ліву, вис присівши на лівій і махом правою і поштовхом лівою переворот в упор на в/ж — 2,5.
5. Спад у вис лежачи ззаду на стегнах на н/ж і поворот в сід на стегні; руки: одна — хватом за в/ж, інша — в сторону — 1,5.
6. Перехват за н/ж і зіскок в сторону прогнувшись — 1,5.

Вправа № 2:

1. У висі на в/ж розмахування (2—3 маха) — 1,0.

2. Перемах зігнувши ноги у вис лежачи ззаду на стегнах на н/ж — 2,0.
 3. Вис присівши і поштовхом двома підйом ривком в упор на в/ж — 2,5.
 4. Спад у вис лежачи ззаду на стегнах і поворот наліво в сід на лівому стегні, права назад; руки — ліва хватом за в/ж, права в сторону — 1,5.
 5. Піднімаючи і з'єднуючи ноги, поворот наліво з перехватом правою праворуч за н/ж і перемахом двома ліворуч зіскок кутом — 3,0.
- Примітка:* у вправах №1 і №2 підйом переворотом і підйом ривком взаємозамінні.

III. Колода

Вправа № 1:

1. Зі стійки на містку уздовж, махом правою і поштовхом лівою перемах з поворотом наліво в сід ноги нарізно, опорою спереду — 2,0.
2. Махом назад упор лежачи на зігнутих руках — 0,5.
3. Випрямляючи руки, лежачи поштовхом двома упор присівши, права нога спереду — 1,5.
4. Стійка на носках, руки вверх-назовні і кроком лівої рівновага на ній, руки в сторони-донизу тримати — 1,5.
5. Випрямитися, руки вверх, і крок правою, напівприсідаючи і випрямляючись, коло лівою рукою донизу — 0,5.
6. Крок лівою, напівприсідаючи і випрямляючись, коло правою рукою донизу — 0,5.
7. Встати на лівій, приставити праву і поворот на носках кругом, руки через сторони вниз — 1,0.
8. Крок польки з правої, крок польки з лівої — 1,5.
9. Махом однією і поштовхом другою зіскок прогнувшись вперед з кінця колоди — 1,5.

Вправа № 2:

1. Зі стійки уздовж, опорою двома руками, стрибком упор, права в сторону на носок, поворотом наліво стійка на лівому коліні, права назад і напівшпагат, руки в сторони — 2,0.
2. Опорою спереди, випрямляючи ліву ногу, упор лежачи — 0,5.
3. Поштовхом двома упор присівши і встати — 2,0.
4. Кроком вперед рівновага на лівій, тримати — 1,5.
5. Випрямляючись, крок польки з правої і крок польки з лівої — 1,5.
6. Приставляючи праву, напівприсідаючи і встаючи, поворот на 90° у стійку уздовж — 1,0.
7. Зіскок вперед прогнувшись — 2,0.

IV. Акробатика (або вільні вправи)

1. З основної стійкими кроком вперед рівновага на одній нозі — 2,0.
2. Випрямляючись, крок вперед і два перекиди вперед — 3,0.
3. Перекатом назад стійка на лопатках — 1,0.
4. Перекатом вперед встати на одну ногу, інша вперед — 0,5.
5. Переворот убік (колесо) — 3,0.
6. Приставляючи ногу, напівприсід, руки вниз-назад стрибок вверх прогнувшись, о.с. — 1,0.

Примітка: замість стійки на лопатках можна виконувати міст, замість перекату вперед на одну ногу — шпагат.

Другий розряд

I. Опорний стрибок

Кінь у ширину, висотою 120 см:

- а) стрибок зігнувшись;
- б) стрибок зігнувши ноги із замахом;
- в) будь-який складніший стрибок, ніж «а» і «б».

II. Бруси

1. Будь-який варіант підйому верхом на н/ж — 2,0—3,0.
2. Оберт верхом або будь-який інший — 2,0.
3. Будь-який підйом, на в/ж — 2,0-3,0.
4. Будь-який зіскок з верхньої жердини — 2,0—4,0.

Вправа № 1

1. Стоячи назовні, опорою правою об н/ж (або зі стрибка) підйом верхом — 2,5.
2. Перехват у хват знизу і оберт вперед — 2,0.
3. Перехват правою за в/ж, перемахом правою ліворуч поворот кругом у вис лежачи ззаду — 1,0.
4. Вис присівши на одній і махом однією і поштовхом другою переворот у упор на в/ж — 3,0.
5. Махом назад зіскок з поворотом на 90° у стійку боком до брусів — 2,5.

Вправа № 2

1. Підйом верхом правою — 2,0.
2. Оберт вперед з перехватом за в/ж — 2,0.
3. Перемах лівою в вис лежачи ззаду на стегнах і перехват у зворотній хват — 0,5.
4. Вис присівши: випрямляючи ноги, перехват у хват зверху, згинаючи і випрямляючи ноги, поштовхом двома підйом в упор на в/ж — 3,0.
5. Перехват лівою в хват знизу і
6. Переворотом в сторону через стійку, опорою правою об н/ж, зіскок в стійку правим боком до брусів — 2,5.

III. Колода

1. Будь-який наскок в упор присівши на одній або двох, або в стійку на одній нозі — з опорою або без опори руками — 2,0.
2. Стрибок зі зміною положення ніг — 1,0.
3. Рівновага на одній нозі — 1,0.
4. Поворот кругом на одній нозі — 1,0.
5. Поворот кругом, присідаючи і встаючи — 1,0.
6. Танцювальні кроки (не менше трьох) — 1,5—2,0.
7. Будь-який варіант зіскоку переворотом або більш складний — 2,0—2,5.

Вправа № 1

1. Зі стійки уздовж у лівої третини колоди, опорою двома, наскок у присід на лівій, права в сторону на носок — 1,0.
2. Поворот праворуч і, згинаючи і випрямляючи праву, встати на праву, ліва ззаду на носок — 1,0.
3. Крок лівою, напівприсідаючи на ній, руки: права — коло донизу, ліва вверх, і крок правою, напівприсідаючи на ній, руки: ліва коло донизу, права вверх — 1,5.
4. Махом лівою стрибок вперед у присід, ліва спереду — 1,5.
5. Поворот кругом і встати — 1,0.
6. Кроком лівої рівновага на ній, тримати — 1,0.
7. Випрямляючись, приставити праву і, в темпі, два стрибка зі зміною положення ніг і крок польки з правої, крок польки з лівої — 2,0.
8. Зіскок переворотом убік з кінця колоди — 2,0.

Вправа № 2

1. З косою розбігу, опорою правою рукою, наскок на праву ногу і кроком лівою стійка на ній, права ззаду на носку, руки в сторони — 1,5.
2. Махом правою, руки вниз, стрибок вперед в присід, права спереду, руки в сторони — 1,5.
3. Встаючи, поворот кругом, руки вверх — 1,0.
4. Два стрибка вверх зі зміною положення ніг: руки в сторони — 1,0.
5. Кроком вперед рівновага на лівій — 1,0.
6. Стійка на носках, права ззаду: крок правою і махом лівою вперед поворот праворуч кругом, ліву назад, руки вверх — 1,0.
7. Крок лівою, напівприсідаючи і встаючи коло правою рукою донизу; крок правою, напівприсідаючи і встаючи, коло лівою рукою донизу — 0,5.
8. Крок лівою, і махом правою і поштовхом лівою переворотом через стійку на одній руці зіскок з поворотом кругом у стійку лівим боком до колоди — 2,5.

IV. Акробатика (або вільні вправи)

1. Переворот вперед на одну або дві ноги — 3,0.
2. Переворот убік — 1,0.
3. Міст — 1,5.
4. Рондат — 3,0.
5. Рівновага — 1,0.
6. Перекидний стрибок — 0,5.

Примітка: міст можна замінювати повільним переворотом вперед або назад.

Перший розряд

I. Опорний стрибок

Кінь у ширину, висотою 120 см

Будь-який стрибок переворотом. Можна використовувати два містка.

II. Бруси

1. Підйом двома будь-яким способом — 2,0.
 2. Будь-який оберт, окрім оберту верхом — 2,0.
 3. Підйом розгином — 2,5.
 4. Мах дугою з поворотом або відмах у вис на в/ж — 1,0—1,5.
 5. Зіскок «зрив» з вису або упору на н/ж або в/ж, або дугою, або сальто з вису або упору стоячи, або будь-який більш складний зіскок — 2,0—3,5.
- Вправа № 1*
1. Підйом розгином на н/ж з перехватом за в/ж — 2,5.
 2. Перемах ноги нарізно у вис лежачи ззаду — 0,5.
 3. Перехват у хват знизу і оберт вперед з перехватом за в/ж — 1,0.
 4. Підйом розгином на в/ж — 1,5.
 5. Оберт вперед — 1,5.
 6. Махом назад вис або упор стоячи ноги нарізно — 0,5.
 7. Обертом назад з н/ж зіскок «зрив» (або зіскок дугою через н/ж — 2,5).
- Вправа № 2*
1. Підйом двома на н/ж з перехватом за в/ж — 1,0.
 2. Підйом розгином на в/ж — 1,5.
 3. Упор стоячи ноги нарізно — 0,5.
 4. Мах дугою з поворотом кругом у вис лежачи на н/ж — 1,5.
 5. Махом назад перемах ноги нарізно або зігнувшись у вис на в/ж (або упор стоячи на н/ж) — 1,5—2,0.
 6. Підйом розгином на в/ж — 1,5.
 7. Упор стоячи ноги нарізно (або зігнувшись) — 0,5.
 8. Зіскок дугою або дугою з поворотом на 270° або більше — 1,5.

III. Колода

1. Переворот убік, вперед або назад — 3,0.
 2. Поворот на 360° в стійці на одній або в присіді на одній — 2,0.
 3. Два стрибка вверх зі зміною положення ніг — 0,5.
 4. Стрибок кроком — 1,0.
 6. Будь-який вид рівноваги — 0,5.
 7. Зіскок сальто будь-якого виду — 3,0.
- Вправа № 1*
1. З косою розбігу (місток у правої третини колоди) наскок на праву ногу, з опорою однією рукою, і, встаючи, крок лівою — 1,0.
 2. Крок правою і поворот на 360° в стійці на носку — 1,5.
 3. Крок лівою, приставити праву в напівприсід і стрибок вверх-вперед у стійку на лівій — 0,5.
 4. Крок правою, приставити ліву в напівприсід і стрибок вверх-вперед у стійку на правій — 0,5.
 5. Махом лівою вперед поворот праворуч кругом у стійку на правій, ліва ззаду — 0,5.
 6. Переворот убік (колесо) з поворотом в стійку поперек — 2,5.
 7. Поворот наліво кругом і крок правою.

8. Махом лівою вперед стрибок зі зміною положення ніг у стійку на лівій, права вперед — 1,0.
 9. Рівновага на лівій, тримати — 0,5.
 10. Випрямитися, змінний крок з правої і зіскок маховим сальто вперед з поворотом кругом з кінця колоди — 2,0.
- Вправа № 2*
1. З прямого розбігу зі стійки поперек наскок на кінець колоди на праву ногу і кроком лівою стійка на лівій — 0,5.
 2. Махом правою вперед стрибок зі зміною положення прямих ніг в стійку на правій — 0,5.
 3. Крок лівою і махом правою поворот наліво кругом в стійку на лівій, права назад — 0,5.
 4. Переворот назад у стійку на правому коліні — 2,5.
 5. Згинаючи і випрямляючи ліву, встати в стійку на носках, ліва спереду (руки — довільно).
 6. Поворот праворуч кругом на носках, крок правою і поворот на носку на 360° — 1,5.
 7. Крок лівою, махом правою і поштовхом лівою стрибок кроком, крок вперед лівою — 1,0.
 8. Махом правою вперед поворот кругом у стійку на лівій — 0,5.
 9. Рівновага на лівій, тримати — 0,5.
 10. Випрямитися, два кроки польки з правої, два кроки польки з лівої — 0,5.
 11. Кроком правою поворот у стійку поперек і зіскок сальто назад — 2,0.
- IV. Акробатика (або вільні вправи)**

1. Два темпових перевороти на одну або дві ноги — 2,0.
 2. Рондат-фляк або колесо фляк, або рондат-сальто — 4,0
- Примітка:* перераховані сполучення можуть бути замінені од-
нотипними більш складними.

2. Чоловіча програма**Юнацький розряд****I. Акробатика***Вправа № 1*

1. Рівновага на одній нозі, руки в сторони — 1,5.
 2. Випрямитися, крок вперед і переверт убік (колесо) — 2,5.
 3. Поворот на 90° плечем вперед і перекид вперед в упор присівши ноги схресно — 2,0.
 4. Поворот в упорі присівши кругом — 1,0.
 5. Перекид назад — 2,0.
 6. Випрямляючись, стрибок прогнувшись — 1,0.
- Вправа № 2*
1. Упор присівши і поштовхом двома стійка на голові і руках — 3,0.

2. Перекид вперед з прямими ногами в сід — 1,5.
3. Нахил вперед і перекатом назад стійка на лопатках — 3,0.
4. Перекат вперед в упор присівши — 1,0.
5. Випрямляючись, стрибок прогнувшись ноги нарізно — 1,0.

II. Бруси (низькі)*Вправа № 1*

1. Зі стрибка наскок в упор (тримати) — 1,0.
2. Мах вперед, мах назад — 2,0.
3. Махом вперед сід ноги нарізно — 1,5.
4. Перемах всередину — 1,5.
5. Мах назад, розвести ноги — 1,5.
6. Махом вперед зіскок кутом — 2,5.

Вправа № 2

1. З розмахування в упорі на передпліччях підйом махом назад — 3,5.
2. Мах вперед — 1,0.
3. Мах назад, мах вперед — 2,0.
4. Махом назад упор присівши на одній нозі, інша між жердин — 1,5.
5. Махом вільної ноги назад зіскок прогнувшись — 2,0.

III. Опорний стрибок

1. Козел у довжину, висота 115 см: стрибок ноги нарізно.
2. Кінь у ширину, висота 115 см: з косою розбігу стрибком кутом махом однією і поштовхом іншою.

IV. Перекладина (низька)*Вправа № 1*

1. З вису стоячи, махом одною і поштовхом другою переворот в упор — 3,5.
2. Мах назад — 1,0.
3. Оборот назад в упорі — 3,5.
4. Зіскок дугою — 2,0.

Вправа № 2

1. З відстані 1 м від перекладки стрибок у вис кутом — 2,0.
2. Махом назад вис стоячи — 1,0.
3. Наскок в упор — 2,0.
4. Повільне опускання вперед у вис кутом (тримати) — 4,0.
5. Опустити ноги і випрямитися в о.с. — 1,0.

Третій розряд

I. Акробатика*Вправа № 1*

1. В. п. — о.с. Два-три кроки розбігу і поштовхом двома стрибок вверх прогнувшись — 1,0.
2. Перекид вперед — 1,5.
3. Силою зігнувшись стійка на голові і руках, тримати — 2,0.

4. Силою прогнувшись опускання в упор присівши, встати — 1,5.
5. Рівновага на одній нозі, руки в сторони, тримати — 1,0.
6. Випрямитися і махом однією ногою вперед поворот кругом в о.с.
7. Два-три кроки розбігу і два перевоти убік (колесо) — 3,0.
8. Приставляючи ногу — о.с.

Вправа № 2

1. В. п. — о.с. Рівновага на одній нозі, руки в сторони, тримати — 1,0.
2. Випрямитися, крок вперед, махом одною і поштовхом другою стійка на руках (позначити) — 3,0.
3. Перекид вперед в упор присівши — 1,5.
4. Встати, крок вперед і переворот убік (колесо) — 2,5.
5. Поворот на 90° (плечем вперед) перекид вперед — 1,0.
6. Стрибок вверх прогнувшись — 1,0.

II. Кінь з ручками*Вправа № 1*

1. Зі стрибка коло правою — 3,0
2. Перемах правою — 2,0.
3. Перемах правою назад — 1,0.
4. Перемах лівою — 2,0.
5. Перемах правою вперед і зіскок прогнувшись з поворотом наліво в стійку лівим боком до коня — 2,0.

Вправа № 2

1. Зі стрибка коло лівої праворуч — 3,0.
2. Перемах правою — 2,0.
3. Перемах правою назад — 1,0.
4. Перемах лівою вперед — 2,0.
5. Перемах правою вперед і зіскок кутом ліворуч назад в стійку правим боком до коня — 2,0.

III. Кільця*Вправа № 1*

1. З вису глибоким хватом підйом силою в упор — 3,0.
2. Кут, тримати — 3,0.
3. Спад назад у вис зігнувшись — 1,0.
4. Мах дугою і мах назад — 1,0.
5. Мах вперед і махом назад зіскок прогнувшись — 2,0.

Вправа № 2

1. З розмахування в висі махом вперед вис прогнувшись — 2,5.
2. Вис зігнувшись — 1,0.
3. Мах дугою — 1,0.
4. Махом назад викрут вперед — 3,5.
5. Мах назад і махом вперед зіскок переворотом назад ноги нарізно — 2,0.

IV. Опорний стрибок

Кінь у довжину, висотою 125 см

1. Стрибок ноги нарізно.
2. Стрибок зігнувши ноги.

V. Бруси*Вправа № 1*

1. З розмахування в упорі на руках підйом махом назад — 2,5.
2. Махом вперед кут (тримати) — 2,0.
3. Силою зігнувшись стійка на плечах — 2,5.
4. Випрямляючи руки, упор і мах вперед — 1,0.
5. Махом назад зіскок прогнувшись в сторону — 2,0.

Примітка: вправу можна виконувати на низьких брусах, замінюючи №1 підйомом махом вперед з упору на передпліччях.

Вправа № 2

1. Хватом за кінцівки жердин, стрибком упор і кут (тримати) — 2,0.
2. Сід ноги нарізно — 1,0.
3. Перехватом вперед, упор на руках, ноги нарізно — 1,0.
4. З'єднуючи ноги, мах вперед і підйом в упор — 3,0.
5. Мах назад і махом вперед зіскок з поворотом кругом в середину в стійку боком до снаряду — 3,0.

VI. Перекладаина*Вправа № 1*

1. З розмахування в висі підйом розгином — 3,0.
2. Мах назад — 1,0.
3. Оберт назад в упорі — 2,0.
4. Мах дугою в вис — 2,0.
5. Махом назад зіскок прогнувшись з поворотом на 90° — 2,0.

Вправа № 2

1. З розмахування в висі підйом верхом — 3,0.
2. Перехват у хват знизу і оберт вперед верхом — 2,0.
3. Поворот кругом з перемахом ноги назад в упор — 2,0.
4. Зіскок дугою — 3,0.

Другий розряд**I. Акробатика**

1. Рівновага на одній нозі або стійка на руках — 1,0—3,0.
2. Перекид вперед або назад — 1,0.
3. Переворот вперед або назад — 1,5—3,0.
4. Сполучення з двох-трьох елементів — 2,0—3,0.
5. Два перевороти убік (колесо) — 1,5

Вправа № 1

1. Рівновага на одній нозі — 1,0.
2. Махом однією і поштовхом іншою стійка на руках — 2,0.
3. Перекид вперед в упор присівши — 0,5.
4. Встати і два-три кроки розбігу — 0,5.
5. Переворот вперед на одну ногу — 3,0.
6. Переворот вперед на дві — 3,0.

Вправа № 2

1. Переворот назад (фляк) — 3,5.
2. Бокова рівновага — 1,5.
3. Випрямитися, два перевороти убік (колесо) — 3,0.
4. Поворот на 90° плечем вперед і перекид вперед — 1,0.
5. Стрибок вверх прогнувшись — 1,0.

II. Кінь з ручками

1. Перемахи — 1,0—1,5.
2. Коло однією ногою — 2,0 (або двома ногами — 3,5).
3. Різноїменний круг однією — 2,5.
4. Схрещення — 3,0.
5. Зіскок кутом, прогнувшись або з поворотом через тіло коня — 2,5.

Вправа № 1

1. Коло лівої праворуч — 2,0.
2. Коло правою — 1,0.
3. Перемах правою — 0,5.
4. Схрещення ліворуч — 3,0.
5. Перемах правою і зіскок кутом назад з поворотом праворуч (в середину) в стійку лівим боком до коня — 3,0.

Вправа № 2

1. Коло лівою — 1,0.
2. Коло правою ліворуч — 2,0.
3. Перемах лівою — 0,5.
4. Перемах правою поза — 0,5.
5. Перемах лівою назад — 0,5.
6. Зворотне схрещення — 2,5.
7. Перемах лівою назад — 0,5.
8. Перемах правою — 0,5.
9. Перемахом лівою вперед зіскок кутом праворуч через тіло коня в стійку лівим боком до коня — 2,0.

Примітка: у вправі можна включати кола двома.

III. Кільця

1. Підйом в упор махом, розгином або переворотом — 2,0—3,0.
2. Кут в упорі, тримати — 1,0.
3. Викрут прогнувшись вперед або назад — 2,0.
4. Зіскок переворотом або сальто — 2,0.

Вправа № 1

1. З розмахування в висі викрут вперед прогнувшись — 2,0.
2. Підйом махом назад — 2,0.
3. Упор кутом — 1,0.
4. Повільне опускання вперед у вис прогнувшись — 1,0.
5. Викрут назад — 2,0.
6. Зіскок переворотом ноги нарізно — 2,0.

Вправа № 2

1. З розмахування в висі махом вперед вис прогнувшись — 1,0.

2. Мах назад і махом вперед переворот в упор — 3,0.
3. Кут, тримати — 1,0.
4. Обертотом вперед вис зігнувшись — 0,5.
5. Викрут вперед прогнувшись — 2,0.
6. Мах назад — 0,5.
7. Махом вперед зіскок переворотом або сальто — 2,0.

IV. Опорний стрибок

Кінь у довжину, висотою 125 см

1. Переворот убік або вперед.
2. Зігнувши ноги, поштовхом від будь-якої частини коня.

V. Бруси

1. Стійка на плечах — 2,0.
2. Два різних підйоми — 2,0—3,0.
3. Елемент з поворотом на 180° — 2,0—3,0.

Вправа № 1

1. З розмахування в упорі на руках підйом махом назад — 2,0.
2. Кут, тримати — 1,0.
3. Силою, зігнувшись, стійка на плечах — 2,0.
4. Перекид вперед прогнувшись — 1,0.
5. Махом назад спад у вис кутом — 0,5.
6. Підйом розгином в упор — 2,5.
7. Махом назад зіскок прогнувшись з поворотом кругом назовні або в середину — 1,0.

Вправа № 2

1. З розмахування в упорі на руках підйом махом вперед — 2,0.
2. Махом назад стійка на плечах — 3,0.
3. Опущання в упор на руках — 0,5.
4. Махом вперед упор зігнувшись на руках
5. Підйом розгином і мах назад — 2,0.
6. Махом вперед коло правою (лівою) над лівою (правою) жердиною з поворотом кругом — 2,0.
7. Махом назад зіскок прогнувшись — 0,5.

VI. Перекладина

1. Два різних підйоми — 2,0—3,0.
2. Оберт в упорі або верхом — 1,5—2,5.
3. Елемент з поворотом кругом — 2,0—2,5.
4. Зіскок обертотом, дугою або переворотом — 2,0—3,5.

Вправа № 1

1. З розмахування в висі різним хватом підйом двома — 3,0.
2. Поворот кругом в упор — 1,0.
3. Мах дугою — 1,0.
4. Підйом махом назад — 3,0.
5. Оберт назад в упорі — 1,0.
6. Зіскок дугою згинаючись і розгинаючись — 1,0.

Вправа № 2

1. З розмахування в висі махом вперед поворот кругом у вис різним хватом — 1,0.
2. Махом вперед поворот кругом з перехватом у вис хватом зверху — 2,0.
3. Підйом розгином — 2,5.
4. Оберт вперед — 1,5.
5. Упор стоячи ноги нарізно — 1,0.
6. Оберт назад зіскок — 2,0.

Перший розряд

I. Акробатика

1. Стійка на руках, тримати — 2,0.
2. Два перевороти вперед або назад — 2,0-3,0.
3. Будь-який вид сальто — 3,0.
4. Сполучення з трьох акробатичних елементів — 4,0.
5. Підйом розгином з упору зігнувшись на лопатках або переворот з опорою головою і руками — 2,0.

Вправа № 1

1. Силою зігнувшись ноги нарізно, прямими руками стійка на руках, тримати — 2,0.
2. Рондат — два перевороти назад — 3,5.
3. З розбігу сальто вперед — 2,5.
4. Перекид вперед і переворот з опорою головою і руками — 2,0.

Вправа № 2

1. З розбігу переворот вперед на одну ногу — 1,5 і
2. Переворот вперед на дві ноги — 1,5.
3. Упор лежачи, коло однією з поворотом у широку стійку ноги нарізно з нахилом вперед — 0,5.
4. Силою зігнувшись з зігнутими руками, ноги нарізно, стійка на руках, тримати — 2,0.
5. Перекид вперед, встати з прямими ногами — 0,5.
6. З розбігу рондат — фляк — сальто — 4,0.

II. Кінь з ручками

1. Два схрещення підряд — 1,5—2,0
2. Кола двома — 2,5—3,0.
3. Коло однією — 1,0—1,5.
4. Елемент, що виконується в упорі однією на ручці, другою на тілі коня — 3,0.

Вправа № 1

1. Коло лівою праворуч — 0,5.
2. Коло правою — 0,5.
3. Перемах правою, схрещення ліворуч — 1,5.

4. Схрещення праворуч — 1,5.
5. Перемах лівою, коло двома — 2,5.
6. Перемах в упор на тіло і ручку — 1,5.
7. Перемахом назад кутом праворуч зіскок у стійку лівим боком до коня — 2,0.

Вправа № 2

1. З упору стоячи, права на тілі, ліва на ручці, зі стрибка коло двома і перемах двома вперед — 2,0.
2. Перемахом лівою з поворотом наліво кругом перехід в ручки — 1,0.
3. Коло правою — 1,0.
4. Перемах правою вперед, два схрещення — 3,0.
5. Перемах лівою вперед, коло лівою під правою — 1,0.
6. Перемах лівою і колом двома праворуч-назад зіскок кутом через тіло коня в стійку лівим боком до коня — 2,0.

III. Кільця

1. Стійка на руках — 3,0.
2. Викрут або переворот прогнувшись — 1,0—3,0.
3. Два різних підйоми — 1,5—2,5.
4. Елемент, що виконується силою (окрім кута в упорі і висі) — 1,5—3,0.

Вправа № 1

1. З вису силою вис прогнувшись — 1,0.
2. Викрут вперед прогнувшись — 1,0.
3. Підйом махом назад — 2,0.
4. Кут, тримати — 0,5.
5. Силою зігнувшись, згинаючи руки, стійка на руках — 3,0.
6. Силою, згинаючи руки, опускання в вис прогнувшись — 1,0.
7. Викрут назад — 0,5.
8. Зіскок сальто назад прогнувшись — 1,0.

Вправа № 2

1. З розмахування в висі підйом махом вперед — 2,0.
2. Махом назад вис — 1,0.
3. Підйом переворотом в упор — 2,0.
4. Кут, тримати — 0,5.
5. Силою стійка на руках — 3,0.
6. Опускання в упор і махом вперед спад у вис зігнувшись — 1,0.
7. Викрут назад, переворот прогнувшись — 1,5.
8. Зіскок переворотом ноги нарізно з високим вильотом — 1,0.

IV. Опорний стрибок

Кінь у довжину, висотою 135 см

1. Переворот вперед згинаючись-розгинаючись.
2. Стрибок зігнувшись або льотом.

V. Бруси

1. Стійка на руках (силою або махом) — 3,0.
2. Два різних підйоми — 1,5—2,0.

3. Елемент з поворотом кругом або більше — 2,0—3,0.
4. Елемент з відпусканням рук — 3,5—4,0.

Вправа № 1

1. З вису стоячи, зі стрибка, оберт під жердинами в упор — 3,0.
2. Кут, позначити.
3. Силою зігнувшись, ноги нарізно, прямими руками стійка на руках — 2,0.
4. Поворот кругом плечем вперед або назад — 2,0.
5. Махом вперед спад у вис зігнувшись і підйом розгином в упор — 1,0.
6. Махом назад упор на руках
7. Підйом махом вперед — 1,0.
8. Махом назад зіскок кутом через дві жердини — 1,0.

Вправа № 2

1. Зі стрибка, підйом дугою в упор на руках — 2,0.
2. Підйом махом назад з перемахом ноги нарізно — 3,0.
3. Махом назад упор на руках — 0,5.
4. Підйом махом вперед — 1,0.
5. Махом назад стійка на руках — 2,5.
6. Поворотом на 180° плечем вперед зіскок прогнувшись — 1,0.

VI. Перекладина

1. Великий оберт вперед або назад — 3,0.
2. Два різних підйоми — 1,0—2,0.
3. Елемент з поворотом на 180° або більше — 1,5—2,5.
4. Елемент з відпусканням однієї або двох рук — 1,5—3,0.

Вправа № 1

1. З розмахування в висі підйом махом назад — 2,0.
2. Оберт назад в вис — 2,0.
3. Великий оберт назад — 3,0.
4. Великим махом переворот в упор — 1,0.
5. Мах дугою з поворотом кругом у вис різним хватом — 1,0.
6. Підйом двома в упор ззаду, перехват у хват низу — 1,0.
7. Обертом вперед зіскок — 1,0.

Вправа № 2

1. З розмахування хватом низу підйом розгином — 1,5.
2. Махом назад стійка на руках — 1,0.
3. Великий оберт вперед — 3,0.
4. Переворот вперед і підйом махом назад з перехватом у хват зверху — 2,0.
5. Оберт назад в упорі — 0,5.
6. Спад у вис зігнувшись і підйом розгином — 1,0.
7. Упор стоячи зігнувшись ноги нарізно і зіскок дугою зігнувшись — 1,0.

ДОДАТОК 2

ПОЛОЖЕННЯ ПРО ЗМАГАННЯ

«Затверджую»
Голова Облспорткомітету
М. О. Олійник

ПОЛОЖЕННЯ ПРО ЗМАГАННЯ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ
ЗІ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ НА 2007 РІК1. *Мета і задачі*

Змагання проводяться з метою:

- популяризації пропаганди спортивної гімнастики, сприяння масовому розвитку в організаціях області;
- підведення підсумків навчально-спортивної роботи в ДЮСШ і відомчих фізкультурних організаціях області;
- виявлення кандидатів у збірні команди області для участів у республіканських змаганнях;

2. *Терміни і місце проведення змагань*

Кубок «Надія» Харківської області 1 етап — 21—24 березня 2007 року. Зал ШВСМ.

3. *Керівництво проведенням змагань*

Загальне керівництво підготовкою і проведенням змагання здійснюється федерацією гімнастики і УСВ Облспорткомітету Харківської області.

Безпосереднє проведення змагань здійснюється суддівською колегією, затвердженою Облспорткомітетом.

4. *Терміни подачі заявок*

Заявки подаються на участь у змаганні до головної суддівської колегії, що працює в ШВСМ 14-го березня з 12.00.

5. *Склад команд і програми*

Змагання проводяться по I, II і III юнацькому розрядах у хлопчиків і довольній програмі з трудношстю, відповідної віку у дівчаток. Від кожного тренера бере участь команда у складі 6 чоловік. Командний залік по 5 кращим результатам багатоборства у хлопчиків і дівчаток роздільно.

6. *Умови проведення змагань, визначення переможців*

Змагання особисто-командні. Переможці особистих змагань визначаються в кожному розряді по кращій сумі балів. Переможці командних змагань визначаються по сумі 5 кращих результатів у багатоборстві у хлопчиків і дівчаток роздільно.

7. *Нагородження переможців*

Учасники змагань, які зайняли 1, 2 і 3 місця у багатоборстві в усіх розрядах, нагороджуються дипломами Облспорткомітету. Тренери, що підготували переможців багатоборства в усіх розрядах нагороджуються грамотами Облспорткомітету. Команди хлопчиків і дівчаток, які зайняли 1, 2 і 3 місця, нагороджуються дипломами Облспорткомітету. Тренери команд, які зайняли 1, 2 і 3 місця нагороджуються дипломами Облспорткомітету.

УСВ Облспорткомітету
Федерація спортивної гімнастики
Харківської області.

ДОДАТОК 3

ЗАЯВКА

Заявка на участь збірної команди Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди в першості ВНЗ м. Харкова

№	Прізвище, ім'я	Розряд	Тренер	Віза лікаря
1.	Кононенко Людмила	мс	Демидко Ю. В.	печатка
2.	Нікітченко Юля	мс	Демидко Ю. В.	печатка
3.	Ходоченко Тетяна	мс	Демидко Ю. В.	печатка
4.	Реброва Ірина	мс	Демидко Ю. В.	печатка

Декан факультету фізичного виховання — підпис
Зав. кафедри спортивної гімнастики — підпис
Лікар — підпис

ДОДАТОК 4

ПРОТОКОЛИ ЗМАГАННЯ

Федерація гімнастики
Протокол

першості ХНПУ Команда № 4—IV курс
Суддівська бригада №
Програма довільна Вид *кільця* Розряд *II* Стать *чол.*

№	Прізвище, ім'я	Розряд	Судді				Середній бал	
			1-й	2-й	3-й	4-й		
1								
2								
...								
8								

сума балів у залік

Прізвища суддів:

Ст. суддя _____
Суддя № 2 _____
Суддя № 3 _____
Суддя № 4 _____

Вірність виведення середнього балу перевірів (секретар) _____

Федерація гімнастики
Зведений протокол особисто-командної першості з гімнастики 2007 р.

Команда

Місце заняте в багатоборстві				
Всього балів				
Стрибок	місце			
	сума балів			
	оцінка			
Кільця	місце			
	сума балів			
	оцінка			
Бруси	місце			
	сума балів			
	оцінка			
Переключення	місце			
	сума балів			
	оцінка			
Кінь-махи/колода	місце			
	сума балів			
	оцінка			
Вільні вправи	місце			
	сума балів			
	оцінка			
Програма змагання				
Розряд				
Прізвище, ім'я				
№				

Головний суддя — підпис
Головний секретар — підпис

<p>А</p> <p>Акробатичні вправи 11, 12, 20, 21, 58, 59, 73, 97, 128, 135</p> <p>Апетит 86, 88</p> <p>В</p> <p>Викрут назад 157, 256, 451, 454</p> <p>Виси 11, 401, 402, 408</p> <p>Витривалість 231, 409, 421</p> <p>Виховні завдання 9</p> <p>Виховна функція 77</p> <p>Вправи художньої гімнастики 11, 20, 135</p> <p>Вскок в упор присівши 26, 142</p> <p>Вступний 34</p> <p>Г</p> <p>Гімнастика до занять 30</p> <p>Гімнастичні виступи 31, 125, 126</p> <p>Гнучкість 215, 243, 280, 281, 282, 283, 409, 419</p> <p>Групи загальної фізичної підготовки 124</p> <p>Груповий метод організації учнів на уроці фізичної культури 34</p> <p>Гуртки фізичної культури 124</p> <p>Д</p> <p>Діагностична функція 77</p> <p>Динамометрія 90</p> <p>Е</p> <p>Етапний контроль 79</p>	<p>Д</p> <p>Зіскок обертом уперед з упору ззаду 161</p> <p>Загальна витривалість 231</p> <p>Загальна щільність уроку 36, 115</p> <p>Заключна частина уроку 34, 38, 390</p> <p>Загартування 11</p> <p>Згинання-розгинання рук у висі 12, 35, 65, 236, 242</p> <p>Змагальний період 286, 291</p> <p>І</p> <p>Індивідуальний метод організації учнів на уроці фізичної культури 34</p> <p>К</p> <p>Класифікаційна програма категорії «Б» 6, 137, 138, 370, 441</p> <p>Комбіновані уроки 35</p> <p>Комбінований метод 46, 47, 49, 242, 305, 307, 333</p> <p>Контроль 77, 105, 232, 250, 310, 318, 333, 335, 336, 337</p> <p>Координаційні здібності 214</p> <p>Круговий метод організації учнів на уроці фізичної культури 34</p> <p>Курбет 144, 151, 153, 253</p> <p>Л</p> <p>Лікарський контроль 3, 55, 79</p> <p>Лазіння 11, 12, 15, 16, 20, 21, 31, 95, 113, 128, 130, 133, 134, 135, 146, 399</p>
--	--

<p>Лазання по канату в три прийоми 12</p> <p>М</p> <p>Мікроцикл 277</p> <p>Максимальна сила 232</p> <p>Масові гімнастичні виступи 31, 125</p> <p>Мах дугою з поворотом кругом 159, 446, 455</p> <p>Мезоцикл 5, 277, 279, 280, 281, 282, 283, 286, 292, 309, 319, 338, 394, 434</p> <p>Метод ізометричних зусиль 242, 304, 306</p> <p>Метод алгоритмічних розпоряджень 33, 51, 410, 428</p> <p>Метод динамічних зусиль 242, 304, 306</p> <p>Метод максимальних зусиль 242, 304, 306</p> <p>Метод повторних зусиль 235, 305, 307, 235</p> <p>Моторна щільність уроку 36, 116</p> <p>Н</p> <p>Навички 10, 11, 57, 60, 98, 106, 111, 129, 131, 132, 140, 144, 145, 148, 152, 155, 161, 250, 252, 269, 385</p> <p>Навчальні комбінації 21, 56</p> <p>Навчальні нормативи 12, 56</p> <p>Навчальна програма 53, 386</p> <p>Навчальна функція 77</p> <p>Навчальний план 53, 390</p> <p>Настрій 86, 87</p>	<p>О</p> <p>Оберт назад у стійку з упору 160</p> <p>Облікові уроки 35</p> <p>Оздоровчі завдання 9</p> <p>Опорний стрибок 11, 20, 21, 58, 59, 79, 138, 370, 371</p> <p>Ортостатична проба 89, 197</p> <p>Освітні завдання 9</p> <p>Основна частина уроку 33, 389</p> <p>Основний метод фізичної вправи 182</p> <p>П</p> <p>Підготовчий період 286, 291</p> <p>Підготовча частина 32, 37, 55, 66, 273</p> <p>Підйом верхи 147</p> <p>Підйом махом назад 157, 256, 258, 259, 262, 451, 452, 454, 455</p> <p>Підйом махом уперед 157, 259</p> <p>Підйом переворотом в упор силою 57, 61</p> <p>Підйом розгином 147, 160, 257, 260, 261, 446, 452, 453</p> <p>Піднімання і перенесення різних вантажів 12</p> <p>Підсумковий контроль 79</p> <p>Педагогічне спостереження 98, 101</p> <p>Педагогічним контролем 77, 122</p> <p>Переворот в упор 146</p> <p>Переворот назад 163, 254, 447, 451</p> <p>Переворот убік 150, 253, 443, 445, 446, 452</p>
---	---

Навчальне видання

О.М. Худолій

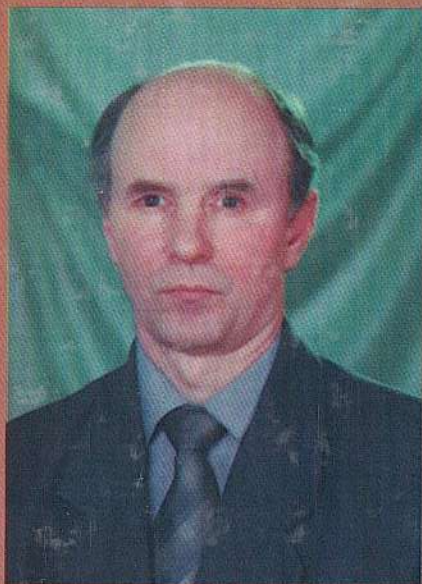
ОСНОВИ
МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ
ГІМНАСТИКИ

Навчальний посібник
Том 2

Відповідальний за випуск *О. М. Худолій*
Комп'ютерна верстка *М. О. Худолій*
Коректор *Є. Б. Бланк*

Підписано до друку 10.08.2008. Формат 60×90 ¹/₁₆. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 29. Обл.-вид. арк. 28,751.
Вид. № 08-05. Зам. № 8-039. Тираж 300. Ціна договірна.
Видавець «ОВС» ТОВ Україна, 61174 м. Харків, а/с 8692.
e-mail: books@ovc.kharkov.ua; <http://www.ovc.kharkov.ua>, тел. 8-057-756-73-38.
Свідоцтво Держкомінформу України Серія ДК № 331 від 08.02.2001 р.

Віддруковано з готових діапозитивів
в друкарні ПП «Діса Плюс»
61000 м. Харків, вул. 23 Серпня, 31-А, 44.



Худолій Олег Миколайович — кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди.

Тридцять років працює на факультеті фізичної культури. Викладав гімнастику, завідував кафедрою гімнастики. З 1997 року — завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, викладає основи науково-дослідної роботи, теорію і методику фізичного виховання. Автор понад 100 наукових робіт, серед яких монографія та 5 навчальних посібників.

Об'єктом наукового інтересу є методика підготовки юних спортсменів, моделювання процесу навчання фізичним вправам, методологія наукових досліджень у галузі фізичного виховання.

ISBN 966-7858-56-1(II)



9 789667 858568