

Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра гімнастики

МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТІВ

(лекція для студентів 1У курсу з дисципліни ТіМОВС)

6 год.

Склала: доцент кафедри

Сосіна В.Ю.

Лекція затверджена на засіданні

кафедри гімнастики

Протокол № 1 від 29 серпня 2013 р.

Львів 2013

ВСТУП

1. МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТІВ НА ПЕРШОМУ ЕТАПІ (8-9 РОКІВ)

2. МЕТА, ЗАВДАННЯ Й ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП

3. ЗАСОБИ І МЕТОДИ

3.1. ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ

3.2. СПЕЦІАЛЬНО-РУХОВА ПІДГОТОВКА

4. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ

5. ПОБУДОВА УРОКУ ГІМНАСТИКИ

6. МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТІВ НА ДРУГОМУ ЕТАПІ (10-12 РОКІВ)

7. МЕТА І ЗАВДАННЯ ПІДГОТОВКИ

8. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

9. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

10. ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ ГІМНАСТІВ НА ДРУГОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

11. МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТІВ НА ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ (13-16 РОКІВ)

12. МЕТА І ЗАВДАННЯ ПІДГОТОВКИ

13. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ГІМНАСТІВ

14. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

16. СПЕЦІАЛЬНО-РУХОВА ПІДГОТОВКА

17. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

ЛІТЕРАТУРА:

ВСТУП

Сучасний рівень розвитку спортивної гімнастики вимагає тривалої і завзятої роботи, спрямованої на розвиток фізичних якостей, оволодіння технікою різноманітних і складних вправ і виховання психологічної стійкості. Високих результатів, як правило, домагаються ті гімнасти, що систематично займаються з дитячих років до зрілого віку.

Успішні регулярні учбово-тренувальні заняття в період дитячого, підліткового і юнацького віку можливі при наявності науково обґрунтованої системи.

В останні роки питаннями навчання і тренування юних гімнастів стали займатися різні спеціальні навчальні і наукові установи, а також окремі викладачі і тренери. Однак окремі спроби повинні були поступитися місцем науково обґрунтованій системі підготовки юних гімнастів.

Система підготовки юних гімнастів, як і всі педагогічні системи, повинна мати чітко визначені цілі і задачі, конкретні для кожного етапу. При цьому необхідно завжди знати вихідний рівень і готовність учня до оволодіння навчальним матеріалом. Система підготовки повинна мати єдину програму навчання, що визначає напрямок і відповідає на питання: чому вчити і яка мета навчання?

Юні гімнасти можуть опанувати спортивною майстерністю на основі всебічної фізичної, спеціально-рухової і технічної підготовки, здійснюваної на всіх етапах навчання. Важливо забезпечити такий поступальний розвиток фізичних, спеціально-рухових і функціональних можливостей юних гімнастів, при якому найвищий рівень спортивних досягнень довівся б на період зрілого віку. Необхідний високий рівень розвитку Рухової функції юних гімнастів, що дозволив би їм опанувати зробленою технікою, високою майстерністю виконання гімнастичних вправ і уміннями керувати руховою, інтелектуальною і психічною діяльністю в процесі виконання вправ.

Реалізація цієї програми вимагає використання сучасної методики навчання, що забезпечує оперативне керування навчальним процесом шляхом

зворотнього зв'язку, одержання з її допомогою зведень про хід процесу формування рухових навичок, а також внесення в нього необхідних уточнень. Підготовка юних гімнастів немислима без знань вікових особливостей дітей і підлітків, а також впливу різних режимів рухової діяльності на підвищення їхньої працездатності.

МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТІВ НА ПЕРШОМУ ЕТАПІ (8-9 РОКІВ)

МЕТА, ЗАВДАННЯ Й ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП

Всебічний розвиток дітей здійснюється при нерозривному зв'язку між окремими сторонами виховання, і зокрема 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. З них найбільш здібні діти повинні направлятися в районні ДЮСШ чи міськвно спеціалізовані ДЮСШ ДСО і відомств. Попередню підготовку (до надходження в ДЮСШ) діти повинні проходити в гімнастичних шкільних чи секціях у спеціально організованих підготовчих навчальних групах при ДЮСШ.

ЗАСОБИ І МЕТОДИ

Основна задача попереднього етапу підготовки юних гімнастів — формування рухової функції, що виявляється через рухову діяльність і тісно зв'язана з запасом умовно-рефлекторних зв'язків. Чим великим і різноманітним запасом умовно-рефлекторних зв'язків володіють діти, тим краще і швидше виявляються в них рухові здібності.

У процесі занять гімнасти повинні не тільки освоїти найрізноманітніші вправи, але і навчитися виконувати їхній точно, легко і красиво.

Необхідно ретельно підібрати засоби і методи, що забезпечують формування рухової функції, а також розвиток здатності виконувати руху точно, легко і

красиво.

Основними компонентами рухової функції є: різнобічна фізична підготовка, руховий досвід і вміння керувати своїми рухами. Ці Компоненти повинні бути обов'язковими в системі підготовки і правильно реалізовані шляхом рішення задач, поставлених у період попередньої підготовки. Фізична підготовка в цьому періоді не поділяється на загальну і спеціальну. Ціль її єдина: зміцнення здоров'я, гармонічний розвиток всіх органів і систем зростаючого організму. Вона здійснюється шляхом регулярного виконання загально розвиваючих і прикладних вправ, а також рухливих ігор, прогулянок на лижах, походів.

На заняттях по гімнастиці з дітьми в шкільних секціях і підготовчих групах загально розвиваючі вправи, що включаються в підготовчу частину занять, служать основним засобом для розвитку фізичних якостей у процесі тренування й індивідуальних домашніх занять. Загально розвиваючі вправи можна виконувати як окремими частинами тіла, так і всіма одночасно. Вони виконуються без предметів, з ціпком, булавами, набивними м'ячами, гантелями, гумовими амортизаторами, на гімнастичних снарядах (стілці, ослону й ін.), індивідуально й у парах.

Загально розвиваючі вправи (ВЗР) досить докладно описані в підручниках і методичних посібниках по гімнастиці, тому в даному розділі зупинимося лише на методиці їхнього застосування при підготовці юних гімнастів.

ВПРАВИ ЗАГАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

При складанні комплексів ВЗР для підготовчої частини занять насамперед варто визначити їхню кількість і зміст у залежності від призначення. У комплекс звичайно включається 8— 12 вправ.

Підбираються вправи, що роблять вплив на всі групи м'язів і забезпечуючи розвиток основних фізичних якостей. Важливо, щоб вони підготовлювали рухові дії, що займаються до освоєння, намічених планом уроку.

У кожен комплекс обов'язково включаються вправи для формування

правильної постави. Важливо, щоб рухи виконувалися у всіх напрямках, з різною амплітудою, швидкістю і ступенем напруги м'язів.

При визначенні черговості вправ у комплексі рекомендується враховувати наступне.

Першою і останньою в комплексі повинні бути вправи на відчуття правильної постави. Це дуже важливо, щоб створити в дітей установку на збереження правильної постави при виконанні наступних вправ.

Другою і третьою виконуються прості вправи, у яких беруть участь великі групи м'язів. Вони роблять загальний вплив, що активізує діяльність всіх органів і систем організму.

Далі впливають вправи для різних частин тіла (рук, плечового пояса, спини, черевного преса, ніг). При їхньому виконанні в роботу послідовно включають різні групи м'язів, причому після першої серії цих вправ повинна впливати друга, але зі значно більшою інтенсивністю. Чергування роботи різних м'язів рухового апарата дозволяє збільшити навантаження, підвищити ефективність м'язових зусиль і створити умови для активного відпочинку. Після цього в комплекс включаються 2—3 найбільш інтенсивні і складні вправи для всіх частин тіла і вправи, подібні за структурою і характером м'язової діяльності з тими, з якими має бути навчання відразу ж після розминки.

Комплекс закінчується вправами на відчуття правильної постави. Кожна вправа повторюється 4—8 разів.

Вправи для розвитку сили рекомендується виконувати повільно, швидко і з максимальною швидкістю, а для розвитку гнучкості — з поступовим збільшенням амплітуди рухів. Складені комплекси повторюють на 4—5 заняттях і задають у виді домашніх завдань.

Комплекси підготовчої частини занять проводяться різними способами. Добре знайомі вправи варто проводити по розповіді (перевіряється знання термінології); малознайомі вправи — по показі, звертаючи увагу на здатність учнів запам'ятовувати і відтворювати побачене; нові, невідомі вправи — по показі і розповіді (показ сполучається з поясненням) чи по поділах (кожна

частина вправи виконується роздільно).

Попередньо вивчені вправи добре проводити ігровим методом.

СПЕЦІАЛЬНО-РУХОВА ПІДГОТОВКА

Під *спеціально-руховою підготовкою* в даному випадку розуміється навчання умінням: сполучати рухи різними частинами тіла; виконувати рухи швидко, повільно, з великими і малими зусиллями, великою і малою амплітудою; визначати просторові величини кроками, окомірком, м'язовими відчуттями; протистояти негативному впливу роздратування вестибулярного аналізатора.

Усі ці дії зв'язані з керуванням рухами, а отже, з формуванням рухової функції дітей, що краще і швидше формується при спеціальному навчанні.

Послідовність навчання сполученню рухів різними частинами тіла:

- а) рух однією рукою (правою і лівою) вперед та назад з наступним сполученням з рухами однойменною ногою в тій же площині;
- б) рух однією рукою (правою і лівою) вбік з наступним сполученням з аналогічними рухами, ногою;
- в) те ж, що дві попередніх вправи, але рух двома руками сполучити з почерговими рухами то правою, то лівою ногою;
- г) рух руками в різних напрямках (права вперед, ліва назад) у сполученні з рухами правою ногою; те ж, але сполучення рухів руками і лівою ногою;
- д) рух руками в різних напрямках (права вперед, ліва назад) у сполученні з рухами різнойменною ногою (права рука, ліва нога);
- е) одночасні рухи руками (права убік, ліва нагору, і навпаки); те ж, але в сполученні з рухами ногою убік;
- ж) одночасні рухи руками в різних напрямках (права убік, ліва вперед, і навпаки); те ж саме з рухами ногами;
- з) аналогічні рухи, але права рука вперед, ліва догори, і навпаки, у сполученні з рухами ногою убік чи вперед;
- і) почергові рухи руками в різних площинах; те ж у сполученні з рухом ногою (права рука вперед, ліва нога убік, і навпаки);
- к) кругові рухи руками в різних напрямках (права вперед, ліва назад); те ж у

сполученні з круговими рухами ногою (права рука і ліва нога вперед, і навпаки);

л) сполучення рухів руками в одному напрямку, а ногою в іншому (у фронтальній площині). Наприклад: з в. п. стійка ноги нарізно, руки вправо (уліво) змах правої (лівої) уліво (вправо), руки дугами донизу вліво (вправо); з того ж в. п., але руки вліво (вправо) зробити підряд 4—6 сполучень рухів;

м) сполучення стрибків з рухами руками: на кожен стрибок на місці послідовні рухи руками — на пояс, до плечей до гори й у зворотному порядку вниз;

н) швидке переключення рухів, різних по координації. Наприклад: з основної стійки стрибок ноги нарізно, руки в сторони і стрибок в в. п. (4—6 стрибків підряд), без паузи, стрибок ноги нарізно, руки вниз, другий стрибок ноги разом, руки в сторони і т.д.; після 4—6 стрибків права вперед, ліва назад, з однойменними рухами руками швидко переключитися на різнойменні рухи руками. З зазначених сполучень рухів можна скласти різні з'єднання на 8—16 рахунків, поступово ускладнюючи їхню координацію.

Важливо послідовно ускладнювати координаційні їхні труднощі, пам'ятаючи, що одночасні односпрямовані рухи рукою і ногою самі легкі.

Трохи складніше різноспрямовані рухи руками в сполученнях з рухами ногою; ще складніше різноспрямовані і різнойменні рухи руками і ногами; самі важкі — різноспрямовані асиметричні рухи руками в сполученні з рухами різнойменною ногою. Діти 8—9 років можуть опанувати досить складними сполученнями різних рухів і удосконалювати їх. Більш того, чим краще розвита здатність сполучити рухи різними частинами тіла, тим краще вони опановують руховими діями.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Вправи у висах, упорах і присідах виконуються на стінці, колоді, канатах, брусах, низькій поперечині, коні, козлу. Заняття проводяться груповим способом. Починаючи навчання, тренер роз'ясняє, тим що займаються, значення цих вправ у підготовці гімнастів, щоб вони виконували їх з великим інтересом.

Вправи у висах, упорах і присідах прості по техніці, тому при навчанні досить

їх показати і коротко пояснити. Після двох-трьох повторень що займаються зможуть виконувати вправи самостійно. Важливо, щоб діти самі контролювали правильність виконання вправ і вміли перевіряти один одного. Оцінка якості виконання і допомога один одному успішно здійснюються, якщо при навчанні використовувати наочні приладдя (малюнки, фотографії, схематичні зображення, кінограми).

Сутужніше навчати умінню оцінювати положення тіла в просторі, кут згинання тіла, швидкість виконання. Опанувати цими уміннями можна тільки при взаємній допомозі що займаються і при наявності простих пристосувань (кутомірів, гоніометрів, шаблонів для виміру кута згинання, щитів із градусними розподілами, на тлі яких виконуються вправи, вимірювальних рейок, секундомірів). Треба навчити дітей користуватися цими пристосуваннями і повідомляти один одному про помилки, що допускаються.

У процесі вдосконалення вправ рекомендується користуватися потоковим способом проведення занять, переходячи від одного снаряда до іншого. Зручно розміщати снаряди по колу. При таких розміщенні що займаються, переходячи від одного снаряда до іншого, не будуть заважати один одному і тренер зможе стежити за правильністю виконання вправ.

Вправи у висах, упорах і присідах краще виконувати у виді невеликих серій.

Виключення складають вправи для навчання вмінню оцінювати рухи в часі і просторі.

Важливо навчити юних гімнастів користуватися придбаними навичками в умовах, що змінюються. З цією метою добре застосовувати гри типу естафет з виконанням вправ у висах і упорах на колоді, коні, гімнастичній стінці, канатах. До команд пред'являються вимоги — допускати, можливо, менше помилок і правильно виконувати усі вправи. Ігри — гарний засіб удосконалювання рухових навичок і спортивного стимулювання.

Вправ у висах, упорах і присідах дуже багато. Навчати юних гімнастів впливає лише тим вправам, що сприяють освоєнню основ техніки гімнастичних вправ на снарядах.

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ

Заняття з юними гімнастами на першому етапі підготовки не підрозділяються на періоди. Перший рік навчання весь є підготовчим.

У кожне заняття обов'язково включаються загально розвиваючі, хореографічні й акробатичні вправи, прикладні вправи регулярно чергуються з вправами у висах і упорах, а також стрибками. Важливо, щоб у кожному занятті приділялася увага фізичній, спеціально-рухової і технічній підготовці.

По всіх розділах програми (фізичної, спеціально-рухової, технічної підготовки) не менш 2 разів у навчальному році треба проводити контрольні іспити. Їх рекомендується організовувати у виді змагань. Змагальний метод, як і виконання вправ на оцінку, доцільно використовувати в процесі звичайних занять, щоб виховувати в юних гімнастів цілеспрямованість, дисциплінованість і наполегливість.

Заняття, як правило, проводяться груповим, поточним ігровим способами. Це дозволяє одному тренеру займатися з великим відділенням (до 26 чоловік). При груповому способі проведення занять учнем необхідно страхувати один одного і контролювати правильність виконання вправ. Допомагаючи один одному в оволодінні вправами, учні краще вивчають їх і звикають самостійно виконувати різні завдання.

Заняття з юними гімнастами варто проводити 3 рази в тиждень по 2—2,5 години кожне.

ПОБУДОВА УРОКУ ГІМНАСТИКИ

Підготовча частина уроку (10-15 хв.). У цю частину уроку входять стройові, загально розвиваючі вправи і рухливі ігри помірної інтенсивності. Наприкінці підготовчої частини можуть проводитися раніше вивчені хореографічні вправи.

Основна частина уроку (80—120 хв.). В основній частині уроку виконуються вправи:

- а) акробатичні (20—30 хв.);
- б) вправи у висах і упорах;
- в) прикладні (лазіння, вправи в рівновазі, пере лазіння й ін.);
- г) хореографічні;

д) стрибки;

е) рухливі і спортивні ігри (за спрощеними правилами).

Чергування видів цих вправ може бути приблизно таким:

1. Акробатика; вправи в змішаних висах і упорах; прикладні вправи; стрибки (хореографічні в підготовчій частині).

2. Хореографічні вправи; акробатика; вправи спеціально-рухової підготовки; рухлива гра (типу естафети).

3. Стрибкові вправи; вправи у висах і упорах; акробатика; хореографія.

4. Вправи спеціально-рухової підготовки; акробатика; прикладні вправи; рухлива чи гра фізична підготовка.

Заключна частина уроку (5—8 хв.). У цій частині уроку проводяться стройові вправи, вправи на відчуття правильної постави; гри помірної інтенсивності; організується збирання залу.

Планування навчального матеріалу здійснюється за допомогою робочого плану, що складається на кожен місяць, і конспекту уроку.

МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТІВ НА ДРУГОМУ ЕТАПІ (10-12 РОКІВ)

МЕТА І ЗАДАЧІ ПІДГОТОВКИ

Основна мета даного етапу — виявити найбільш здібних дітей і укомплектувати навчальні групи ДЮСШ. Успішна підготовка гімнастів багато в чому залежить від уміння тренера відібрати дітей і прищепити їм любов до гімнастики. Очевидно, потрібна комплексна методика, що містить різні критерії оцінки, що дозволяють визначити рухові, морфологічні, функціональні і психологічні особливості дітей і рівень розвитку їхніх рухових здібностей і фізичних якостей.

На другому етапі підготовки з числа минулих попередню чи підготовку з числа бажаючих займатися гімнастикою в ДЮСШ відбирають здорових, фізично міцних дітей, що пройшла іспити по досить великій програмі протягом одного чи двох років навчання.

Діти, що надходять у ДЮСШ, повинні пройти медичне обстеження,

проведене лікарсько-фізкультурними диспансерами по програмі, спеціально розробленої сектором лікарського контролю Вниифка (по карті 227, а). Особлива увага рекомендується звертати на пропорції тіла, тип статури і поставу.

Згідно з даними низки авторів, особливості фізичного розвитку служать одним з методів добору дітей при прийомі до ДЮСШ (табл. 3).

Контрольні іспити по тестах фізичної підготовки і координаційних здібностей потрібно провести повторно і порівняти результати цих іспитів з первинними. Динаміка зазначених даних, а також успішність на першому етапі підготовки по всім розділам програми дозволяє досить об'єктивно оцінити рухові здібності дітей, прийнятих у ДЮСШ.

Таблиця 1.

Вік	Довжина тіла		Вага		Обхват грудей				
	Мінімальна	Максимальна	Середня	Мінімальна	Максимальна	Середня			
10 років	119	143	132,7	20	36	28,7	58	71	64,8
11 років	126	149	137,9	26	40	31,1	61	70	66,2
12 років	129	152	140,6	26	42	34,2	60	74	68,6

Крім того, у цей період підготовки необхідно вивчити й оцінити потенційні можливості дітей, їхній інтерес і відношення до занять, працьовитість, прояв ініціативи і бажання виконати вправи можливо краще. На підставі отриманих даних тренер може визначити можливості кожного учня і деякі властивості вищої нервової діяльності. Спираючись на навчання І. П. Павлова про типи нервової системи, а також дослідження В. Д. Небиліцина, В. І. Рождественської, Л. Г. Вороніна й ін., Б. М. Теплов запропонував методичні прийоми визначення властивостей нервової системи, причому в першу чергу таких, як сила, урівноваженість і рухливість.

Сила нервової системи характеризується: гарною працездатністю, стійкістю до впливу різних подразників, здатністю стримуватися при емоційних роздратуваннях, стійкістю і витримкою при стомленні, порівняно швидким і міцним засвоєнням, гарним запам'ятовуванням деталей техніки.

Урівноваженість нервової системи визначається: спокійним поведінням у ситуації чекання, стабільністю емоційного стану, зосередженістю і відсутністю імпульсивних реакцій, об'єктивністю в оцінці результатів (своїх і товаришів), стабільністю результатів.

Про рухливість нервових процесів можна судити по наступним ознакам: діловитість, товариськість, вміння швидко орієнтуватися в новій обстановці і переключатися з одних дій на інші, добре справлятися з тестами спеціально-рухової підготовки, здатність швидко виправляти допущені помилки.

Діти з добре урівноваженою, рухливою і сильною нервовою системою можуть досягти високих спортивних результатів.

Рівень розвитку цих властивостей потрібно враховувати при прийомі до ДЮСШ. Варто пам'ятати, що в процесі виховання властивості нервової діяльності можуть змінюватися.

Визначити властивості вищої нервової діяльності допомагають і деякі психофізіологічні дані: вимір схованого періоду рухової реакції і здібності до вироблення диференційованого гальмування. Установлено, що невеликі коливання показників латентного періоду свідчать про гарну урівноваженість процесів порушення і гальмування кори великих півкуль, а здатність до вироблення диференційованого гальмування (відсутність чи невелика кількість помилкових дій на негативний подразник) говорить про гарну рухливість нервових процесів, а отже, про сприятливі можливості для утворення умовно-рефлекторних зв'язків.

Розширення рухової функції організму дітей тісно зв'язано з діяльністю центральної нервової системи. Складні взаємини в діяльності кори великих півкуль порозуміваються співвідношеннями процесів порушення і гальмування, їхньою іррадіацією і концентрацією. Установлено, що чим вище ступінь сконцентрованості збудливо-гальмівних процесів, а також ступінь їхньої рухливості, тим краще здійснюється рухова діяльність. Облік цих факторів при комплектуванні навчальних груп ДЮСШ має істотне значення.

Схований період рухової реакції можна вимірити різними приладами, а також електросекундоміром. У схему треба вмонтувати два чи ключі кнопки

електродзвінка так, щоб відрізок часу між замиканням двох ключів вимірявся електросекундоміром. Один ключ (кнопка) знаходиться у випробуваного, а іншої (двоканальний) – у провідного вимір (тренера лікаря). Останнім ключем включають світлові подразники (сигнали). Один колір запаленої лампочки умовно вважається позитивним, і на нього потрібно реагувати — натискати кнопку ключа, а іншої — негативним — на нього реагувати не потрібно. При вимірі схованого періоду простої рухової реакції завжди дається один позитивний подразник (червоний колір) і виміряється час від початку його появи до розмикання ланцюга нажиманням на кнопку випробуванним.

Вимір рекомендується проводити в спокійній обстановці (у кабінеті чи лікаря окремі кімнаті). Кожен вимір записується 5—8 разів підряд з інтервалом 3—6 сек. При визначенні остаточної величини кращий і гірший показники відкидаються, а з що залишилися 3 чи 6 вираховується середня величина.

При визначенні ступеня рухливості нервових процесів необхідно чергувати позитивні і негативні подразники. Позитивним (на який потрібно реагувати) повинний бути зелений, жовтий чи інший колір, а негативним — червоний, па якому визначалася проста рухова реакція. При чергуванні позитивних і негативних подразників не повинне бути стандарту.

Реєструють кількість помилкових дій на негативний подразник, а також середню величину, отриману шляхом такого ж розрахунку, як і в першому випадку. Наявність більш однієї помилки (з 5 проб) і дуже різке збільшення показника рухової реакції (більш ніж на 130% у порівнянні з простою руховою реакцією) свідчать про слабку рухливість нервових процесів.

Досвідченою перевіркою встановлено, що діти, що мають гарну рухливість нервових процесів, освоюють гімнастичні вправи значно швидше і якісніше, ніж діти зі слабкою рухливістю нервових процесів.

Завдання другого етапу підготовки:

1. Фізична підготовка (особливо розвиток швидкісно-силової якості, гнучкості і специфічній витривалості).

2. Спеціально-рухова підготовка, спрямована на уміння керувати своїми

рухами і координувати руху різними частинами тіла, а також на підвищення функціональної діяльності вестибулярного аналізатора.

3. Навчання основам техніки гімнастичних вправ.

Успішне рішення цих задач можливо при добре спланованій роботі, що відповідає підборі навчального матеріалу й обліку вікових особливостей дітей.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Всебічна фізична підготовка органічно зв'язана з фізичним вихованням і є його складовою частиною. Розвивати основні фізичні якості в дітей і підлітків необхідно для їхнього гармонійного розвитку, поліпшення здоров'я, формування правильної постави. У процесі всебічної фізичної підготовки перебудовуються усі фізіологічні функції людини, і особливо його рухова функція, що дуже важливо для фізичного виховання в цілому, і зокрема для оволодіння спортивними руховими навичками.

Фізіологи установили залежність між вегетативною і руховою функціями людини.

Фізичні якості не існують ізольовано, вони знаходяться в постійній взаємодії з м'язовою діяльністю людини. Одні фізичні якості впливають на розвиток інших.

Було вирішено перевірити, якою мірою розвиток основних фізичних якостей сприяє навчанню юних гімнастів руховим діям зі спортивної гімнастики.

В експериментальній перевірці, що продовжувалася протягом трьох років, брали участь 80 юних гімнастів. Протягом усього періоду роботи заняття проводилися 3 рази в тиждень: у першому році по двох, а в другому і третьому роках по третя година кожне.

Перший рік 40—50% вправ, застосовуваних у занятті, було спрямовано на розвиток якісних сторін рухової діяльності юних гімнастів з обліком їхніх вікових особливостей. Більше часу приділялося розвитку швидкості і спритності, трохи менше. — розвитку гнучкості і швидкісно-силових якостей.

Інший час — 50-60% — витрачалося на навчання руховим діям, доступним дітям 10—12 років (хореографічні вправи, акробатика, стрибки, вправи на

гімнастичних снарядах).

У першому році навчання річний цикл занять не поділявся на періоди. Він як би вважався підготовчим до другого року. Проте протягом цього року двічі проводилися контрольні іспити у виді змагань по нормативах фізичної підготовки, а також по акробатиці, стрибкам і окремим вправам на гімнастичних снарядах.

Вправи, що підбираються для занять, повинні були забезпечувати різнобічний фізичний розвиток і нагромадження запасу умовно-рефлекторних зв'язків.

В другому році навчання заняття будувалися по річному циклі, що підрозділявся на підготовчий (8—9 місяців), змагальний (1 місяць) і перехідний (2 місяці) періоди.

У підготовчому періоді 40—50% часу кожного заняття витрачалося на загальну і спеціальну фізичну підготовку. Наприкінці періоду проводилися змагання з нормативів фізичної підготовки. У змагальному періоді обсяг роботи по фізичній підготовці знижувався до 20—30%. Велика частина часу витрачалася на технічну підготовку. З урахуванням результатів контрольних іспитів індивідуально для кожного учня визначався час, необхідне для розвитку тієї фізичної якості, що недостатньо розвиненні в даний період.

У перехідному періоді діти знаходилися в піонерських чи спортивних таборах. 50—60% часу приділялося на загальну і спеціальну фізичну підготовку (дві третини на загальну й одна третина на спеціальну), а інший час — на оволодіння акробатичними і гімнастичними вправами. Наприкінці навчального року були проведені контрольні іспити по нормативах фізичної підготовки.

Третій рік навчання по співвідношенню засобів фізичної і технічної підготовки не відрізнявся від другого року. Час, що відводиться на фізичну підготовку, використовувалося в такий спосіб: силові вправи — 30%; швидко-силові — 30%; вправи на гнучкість — 20% і на розвиток спеціальної витривалості — 20%. При цьому враховувалися індивідуальні морфологічні особливості учнів, зверталася увага на розвиток відстаючих фізичних якостей у тім чи іншому періоді тренування.

Протягом усього періоду досвідченої перевірки проведено 6 іспитів по нормативах фізичної підготовки і 5 змагань по вправах з навчальної програми. Співвідношення результатів цих змагань і іспитів по фізичній підготовці дало можливість судити про те, якою мірою фізична підготовка кожного учня впливає на його технічну підготовку. Успішність по оволодінню руховими діями і дані фізичної підготовки оцінювалися по п'ятибальній системі. Якщо на першому році зв'язок між результатами навчання руховим діям і фізичній підготовці була виражена слабо, то на другому і третьому роках навчання вона виражена більш чітко.

З'ясовується, що більшість учнів, що мають відмінну і гарну фізичну підготовку, успішно опанували вправами спортивної гімнастики.

Залежність процесу формування рухових навичок від розвитку рухових якостей спонукала розробити нормативи фізичної підготовки. Застосування їх у системі підготовки юних гімнастів допоможе поліпшувати рухову діяльність і оцінювати фізичну підготовленість по роках навчання й окремих етапів підготовки юних гімнастів (табл. 4).

Під час підготовки до оволодіння нормативними вимогами юні гімнасти повинні регулярно виконувати спеціальні вправи, описані нижче.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

На даному етапі юні гімнасти опановують основами техніки гімнастичних вправ. Вони повторюють і удосконалюють основні пози у висах і упорах, а також руху окремими частинами і всім тілом, освоєні на першому етапі, і переходять до освоєння основних махових вправ з різних структурних груп. Особливості цих рухів визначаються конструкцією гімнастичних снарядів, на яких виконуються вправи.

Характер рухів залежить також від дії на гімнаста зовнішніх і внутрішніх сил, використання сил інерції, переміщень зі швидкістю, що змінюється, і прискоренням. Прискорення в ході руху тіла залежить від зовнішніх сил, що діють на гімнаста, і від ваги його тіла. При обертальних рухах, типових для гімнастики, мається момент інерції, що змінюється в залежності від положення тіла і дій гімнаста, що наближає чи видаляє загальний центр ваги тіла від осі

обертання. Зміна моменту інерції зв'язано зі зміною швидкості обертання тіла (кутової швидкості). Кутова швидкість має зворотну залежність від моменту інерції; чим він менше, тим кутова швидкість більше, і навпаки. Одним з істотних механізмів у виконанні гімнастичних вправ є уміння збільшувати чи зменшувати швидкість обертання тіла, що досягається за рахунок зміни моменту інерції тіла. Навчання основам техніки зводиться до того, щоб за допомогою порівняно простих, доступних вправ навчити дітей 10—12 років виконувати ці дії ощадливо і раціонально.

Перш ніж описати вправи, яким варто навчати дітей на етапі початкової підготовки, зупинимося на тім, як навчати їх, користаючись сучасними методами навчання. Тільки уміле використання різних методів і прийомів навчання відповідно до особливостей досліджуваного матеріалу і контингенту що займаються дає позитивні результати.

Дітям потрібні короткі і лаконічні пояснення. Маючи деякий руховий досвід, вони можуть виконувати знайомі чи подібні з ними вправи по розповіді, аналізувати досліджувані вправи, вони здатні розуміти термінологічні назви і виконувати навчальні завдання за розпорядженням тренера.

З огляду на сказане, нижче пропонується опис одного з нових методів навчання руховим діям — методу розпоряджень алгоритмічного типу, яким, на думку професора Л. Н. Ланда (1966 р.), можна навчати не тільки розумовим операціям, але і руховим діям.

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ ГІМНАСТІВ НА ДРУГОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

Формування рухової функції тісно зв'язано зі свідомою інтелектуальною і руховою діяльністю людини. Завдяки наявності цього зв'язку людина може виконувати дії точно, легко, виразно, правильно оцінюючи чи відстань амплітуду рухів, визначаючи точність м'язових зусиль і швидкість рухів. Він може швидко аналізувати руху, розбиратися в їхній структурі і легко справлятися з новими руховими задачами.

Вузькоспеціалізоване формування рухових навичок може привести до затримки в розвитку рухової функції. При цьому рухові можливості юних

гімнастів обмежуються рамками сформованих навичок. Прояв їхніх творчих здібностей у руховій діяльності звужується, здатність до імпровізації рухів утрудняється.

У дітей до 13 років рухова функція формується дуже інтенсивно. Для її успішного формування необхідно використовувати вправи фізичної, спеціально-рухової і технічної підготовки. Ефективність використання цих засобів визначається їхнім співвідношенням у різні періоди тренування. На етапі початкової підготовки річний цикл занять не поділяється на періоди. Він вважається як би підготовчим до другого року. Проте протягом цього року варто проводити контрольні іспити у виді змагань по тестах фізичної і спеціально-рухової підготовки, а також по акробатичних вправах, стрибкам і окремим вправам на гімнастичних снарядах.

Сполучення засобів протягом навчального року повинне бути приблизно таким: фізична підготовка — 30—40%; спеціально-рухова — 20%; технічна підготовка-40-50%.

У процесі занять усі вправи вивчаються в строгій послідовності (як вони описані в посібнику). У кожне заняття включається 4—5 видів вправ: один вид по фізичній підготовці, по спеціально-руховій (одна чи дві групи вправ), третій, четвертий і п'ятий — по технічній підготовці (хореографія, чи акробатика стрибки і 1 вид вправ на снарядах).

Вправи підбираються для кожного заняття так, щоб забезпечити можливо більш широку базу для різнобічної фізичної і спеціально-рухової підготовки і нагромадження запасу умовно-рефлекторних зв'язків.

Після першого року занять дітей відбирають у навчальні групи ДЮСШ. Для тих, хто не пройшов першого етапу підготовки, добір можна провести наприкінці другого року навчання. При остаточному доборі варто звертати увагу на динаміку всіх показників за період комплектування груп, а також на індивідуальні особливості — інтерес, наполегливість, сміливість, рухову пам'ять, увагу, артистичність.

На другому і третьому роках навчання доцільно заняття планувати по річному циклі, підрозділяючи його на підготовчий (до 8 місяців), змагальний

(до 2 місяців) і перехідний (до 2 місяців) періоди. У підготовчому періоді 40—50% часу кожного заняття варто витратити на загальну і спеціальну фізичну підготовку; 20—30%—на спеціально-рухову підготовку і 30—40% —на технічну підготовку.

Наприкінці підготовчого періоду потрібно проводити змагання з тестам фізичної і спеціально-рухової підготовки. У змагальному періоді обсяг роботи з фізичної і спеціально-рухової підготовки знижується до 20—30%, а за тиждень до змагань — до 10%.

У перехідному періоді 50—60% часу варто приділяти загальній і спеціальній фізичній підготовці; 20% -спеціально-руховій підготовці і 20—30% — акробатичним вправам, хореографічним стрибкам і вправам на гімнастичних снарядах. Добре літні місяці перехідного періоду проводити в спортивних таборах.

МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТІВ НА ТРЕТЬОМУ ЕТАПІ (13-16 РОКІВ)

МЕТА І ЗАВДАННЯ ПІДГОТОВКИ

На етапі спеціалізованої підготовки юні гімнасти повинні в досконалості опанувати технікою гімнастичних вправ. З цією метою в процесі занять з ними необхідно вирішити ряд приватних задач. Це:

а) навчання техніці гімнастичних вправ усіх структурних груп (переважно профілюючих рухів);

б) розвиток фізичних якостей, необхідних для успішного освоєння техніки гімнастичних вправ;

в) навчання умінню оцінювати руху в часі, у просторі і по ступені м'язових зусиль роздільно й у комплексі при виконанні складних рухових дій;

г) функціональна підготовка, досягнення тренуваності, оптимальної для даного віку;

д) виховання цілеспрямованості, наполегливості, сміливості, витримки і самовладання.

Для успішного рішення задач третього етапу підготовки юних гімнастів потрібно 4—5 років напруженої і завзятої праці, зв'язаного з застосуванням

значних тренувальних навантажень. З огляду на цю обставину, необхідно добре знати вікові особливості підлітків.

Заняття спортивною гімнастикою висувають специфічні вимоги до організму юних спортсменів. Дослідженнями доведена залежність між спортивними досягненнями і біологічною зрілістю організму підлітків, фізичною їхньою підготовленістю, рівнем функціональної досконалості центральної нервової системи, рухового, вестибулярного і зорового аналізаторів.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ГІМНАСТІВ

Щоб виховувати в юних гімнастів вольові якості (цілеспрямованість і дисциплінованість, самостійність і ініціативність, наполегливість і завзятість, сміливість і рішучість, витримку і самовладання), тренер повинний знати їхні характерні ознаки і уміти визначати недоліки в розвитку цих якостей.

До недоліків розвитку цілеспрямованості і дисциплінованості в юних гімнастів можна віднести невміння ставити мета перед майбутнім чи заняттям змаганням, несерйозне відношення до підбора шляхів і засобів для досягнення мети, нездатність аналізувати виконувані рухи і дії, невміння підкоряти наміченої мети свої вчинки, невиконання вимог викладача, запізнення на тренування, непокору встановленому режиму й ін.

Для усунення цих недоліків треба широко використовувати групові й індивідуальні бесіди, приводити в них яскраві приклади, переконувати юних гімнастів у необхідності серйозно, цілеспрямовано відноситися до занять спортивною гімнастикою. У бесідах варто приводити приклади з історії світової гімнастики, розповідати про цілеспрямований характер і тверду волю чудових спортсменів, таких, як В. Чукарин, Г. Шагинян, Б. Шахлин, Г. Урбанович, Л. Латинина. Необхідно рекомендувати учням читати (чи читати групі вголос) книги про гімнастів і гімнастику, цікаві статті про тренування і змагання гімнастів, збирати знімки, малюнки, замітки й оформляти альбом з особистими коментарями і замальовками. Корисно колективно переглядати кінофільми про гімнастів, про змагання, ходити в цирк, на балет, після чого обмінюватися отриманими враженнями, проводити обговорення.

Справжню цілеспрямованість можна виховати тільки в спортсменів, що люблять гімнастику і зацікавлених у спортивних досягненнях.

Перед кожним учнем потрібно ставити перспективні задачі на роки, етапи, на кожне тренування. Наприклад, намітити перспективну мету на 4 роки (увійти до складу збірної команди школи, міста, області), визначити задачі річного етапу (освоїти техніку запланованих вправ, виконати тести фізичної, спеціально-рухової і технічної підготовки), намітити мети на майбутній річний цикл по періодах спортивного тренування і конкретні задачі на найближчі тренувальні заняття (вивчити елементи і з'єднання класифікаційної програми і вправи, що надалі складуть основу довільних комбінацій, розвинути ті чи інші фізичні якості, виступити успішно на змаганні і т.п.).

Дуже важливо, щоб поставлені тренером задачі були прийняті юними гімнастами як свої власні і знайшли конкретне вираження в плані їхніх тренувань. Тренер зобов'язаний розібрати всі позитивні і негативні сторони кожного учня по всіх розділах підготовки: фізичної, руховою-руховій-спеціально-рухової, технічної, психологічної — і намітити шляху їхнього удосконалювання.

Важливо домогтися такого положення, щоб юний гімнаст знав заздалегідь задачу тренування і неухильно підкорявся встановленому порядку. Поряд з цілеспрямованістю і дисциплінованістю необхідно виховувати в юних гімнастів самостійність і ініціативність. Юнака звичайно не вміють самостійно визначати мети своєї діяльності, виконувати заплановані вправи, не здатні самостійно реалізувати наявний план заняття, застосовувати підготовчі і вправи, що підводять, вони легко піддані впливам, не виявляють фантазії, спритності, кмітливості, не завжди можуть виконати засвоєні вправи без страховки і допомоги.

Для виховання ініціативності і самостійності треба створювати такі умови, з яких юні гімнасти повинні знайти вихід власними зусиллями і засобами. З цією метою корисно залучати гімнастів до планування занять. Треба запропонувати їм систематично вести щоденник, у якому записувати елементи і зв'язування, намічені для освоєння, нормативи по фізичній

підготовці, обсяг і спосіб проведення спеціальної розминки і т.п.

Перший час тренер допомагає учням вести щоденник, Дає ради, учить ставити конкретні задачі, правильно записувати завдання, замальовувати вправи. Надалі він перевіряє щоденники, контролює правильність.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Успішне оволодіння технікою гімнастичних вправ немислимо без гарного розвитку основних рухових якостей, що знаходяться у взаємозв'язку і виявляються при м'язовій діяльності. Фізіологічна сутність цього взаємозв'язку, як відзначає професор А. В. Коробок, укладена у функціональній діяльності нервово-м'язового апарата.

Забезпечити високий рівень розвитку функціональної діяльності нервово-м'язового апарата можливо при правильному підборі засобів спеціальної фізичної підготовки. Правильність підбора передбачає облік позитивної взаємодії підібраних вправ з основними спортивними руховими навичками. Видимо, варто вивчити структурна подібність вправ спеціальної фізичної підготовки і спортивно-рухових дій, а також характер м'язових зусиль. Якщо вправи зі штангою і гирями, виконувані з ізометричним режимом м'язових зусиллі, корисні при оволодінні статичними і силовими вправами, то вони мало допомагають гімнастам в освоєнні махових вправ потребуючих швидкісних зусиль.

СПЕЦІАЛЬНО-РУХОВА ПІДГОТОВКА

Спеціально-рухова підготовка на третьому етапі занять з юними гімнастами спрямована на удосконалювання рухової функції, що, як було сказано вище, найбільше активно формується в 13 — 14-літньому віці.

Чим більшим запасом умовно-рефлекторних зв'язків володіє людина, чим більш образні ці зв'язки, тим легше і швидше формуються в нього нові форми рухів, тим успішніше він керує своїми рухами в умовах зовнішнього середовища.

Однак уміння керувати своїми рухами і доцільно виконувати їх відповідно до потреб чиненої рухової діяльності формується тільки при спеціальному навчанні за допомогою фізичних вправ.

Свідоме керування руховою діяльністю тісно зв'язано з розвитком органів

почуттів, і особливо з м'язовим почуттям. Сприйняття зовнішнього світу відбувається через органи почуттів. «Чим менше розвинуті органи слуху, зору і всі інші почуття,— пише В. В. Гориневский,— тим більше обмежена діяльність людини і тем менш він «розвинутий». Найбільш важливим у руховій діяльності людини є розвиток умінь свідомо керувати рухами в часі, просторі і по силі, як роздільно, так і в комплексі. Юні гімнасти, що опанували своїми рухами в просторі, у часі і по ступені м'язових зусиль, краще справляються з різними руховими діями, їхня діяльність активніше, вони уміють визначати подібність і розходження рухових актів. На етапі спеціалізованої підготовки юні гімнасти навчаються умінню керувати своїми рухами в процесі формування рухових навичок. Однак рекомендується періодично перевіряти рівень розвитку умінь оцінювати руху в просторі, часі і ступені м'язових зусиль шляхом виконання спеціальних тестів. Спеціально-руховій підготовці в підготовчому періоді потрібно приділяти 20— 30% часу, у змагальному — 10% і в перехідному-20%.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

Етап спеціалізованої підготовки — найбільш відповідальний у формуванні гімнаста. Задачі фізичної, спеціально-рухової і технічної підготовки необхідно вирішити так, щоб визначити неухильний ріст спортивних результатів на високому рівні. Прогноз ґрунтується на тім, що даний віковий період найбільш сприятливий для інтенсивного формування рухової функції і розвитку якостей рухової діяльності. В ці роки юні гімнасти виявляють сміливість, рішучість, наполегливість. Продуктивно використовуючи зазначені особливості підлітків для рішення різноманітних педагогічних задач, тренер повинний пам'ятати про оптимальність у реалізації цих благодатних можливостей, щоб не виснажити функціональних можливостей підліткового організму безмірною напругою нервово-м'язового апарата. Варто також враховувати, що в період полового дозрівання треба дуже уважно, зі знанням справи вирішувати питання функціонального розвитку підлітків.

На етапі спеціалізованої підготовки час, що приділяється технічній підготовці, повинне складати 50— 60% від усього часу, планованого в

тижневому циклі тренування. Кількість тренувальних занять збільшується до 5—6 у тиждень, а тривалість кожного з них — до 180 хв.

Продовжується удосконалювання навичок гімнастичного стилю і культури рухів, раціональної «технічної» постави у видах багатоборства, а також вивчених раніше способів махових дій стосовно до вправ кожної структурної групи. Крім того, зважуються наступні основні задачі технічної підготовки:

- 1) оволодіння різноманітними по складності і труднощам вправами в кожному виді багатоборства спортивної гімнастики, а також вправами акробатики і хореографії;
- 2) освоєння ефектних і раціональних з'єднань між елементами;
- 3) формування навичок і умінь варіативного виконання досліджуваних вправ як обов'язкової умови для стабільного виступу в змаганнях;
- 4) виховання умінь імпровізувати, керувати арсеналом вивчених рухових дій, виконувати комбінації «з листа», без попередньої підготовки;
- 5) забезпечення психологічної основи технічної підготовки.

Таким чином, на етапі спеціалізованої підготовки зважуються задачі технічної підготовки, обсяг і зміст яких регламентуються в строгій відповідності з можливостями юних гімнастів. Об'ємність програмного матеріалу — одна з відмінних рис спортивної гімнастики. Ніж значніше і різноманітніше «гімнастичний багаж» юного гімнаста, тим легше йому буде просунути по сходам спортивної майстерності. Рівень спортивної підготовки юного гімнаста якоюсь мірою визначається послідовним виконанням зростаючих вимог розрядної класифікації. Однак змагальних вправ — нормативів розрядної класифікації недостатньо. Розумно надходять ті тренери, що піклуються про перспективний розвиток здібностей своїх вихованців — це дозволяє їм без зайвого поспіху направляти зусилля юних гімнастів на оволодіння значним по обсязі і різноманітним за формою навчальним матеріалом. Тільки в багатогранному прояві фізичних і рухових здібностей застава спортивних успіхів юних гімнастів. Значний обсяг засвоєних рухових навичок не буде марним і обтяжним. У майбутньому він значно полегшить

шлях до досягнення високих спортивних результатів.

Чому наші гімнасти раніше так успішно виступали в міжнародних змаганнях з обов'язкової програми? Відповідь простій. Радянські гімнасти в той час обов'язково вивчали великий об'ємний матеріал і ретельно його відпрацьовували. І от цей солідний заділ дозволяв нашим гімнастам без яких-небудь труднощів виконувати обов'язкові вправи програми, що змінюються, олімпійських і світових першостей. Багато наших гімнастів буквально виконували їхній «з листа» і затрачали час лише на їхнє удосконалювання.

Існує думка, що при підготовці юного гімнаста необхідно вивчати тільки ті вправи, що можуть бути використані в більш ускладнених варіантах, коли гімнаст вийде на гімнастичний поміст у ранзі майстра спорту. У цьому випадку юні гімнасти вивчають вузьке коло рухів і їхніх рухових можливостей будуть обмежені. Гармонійний розвиток фізичних якостей (сили, гнучкості, швидкості, стрибучості, спритності, витривалості), а також керування рухами можливо тільки на основі широкого використання різноманітних за формою і чітко спрямованих по дії фізичних вправ. У практиці фізичного виховання не існує універсальних фізичних вправ, за допомогою яких можна було б відразу розвинути усі фізичні якості. Гімнаст міжнародного класу, що виконує комбінації обов'язкової і довільної програм на поперечині, оперує приблизно 30 елементами різної складності і труднощі. Однак добре виконати їхній можна тільки в тому випадку, якщо на ранньому етапі підготовки освоїти в цьому виді багатоборства різних вправ у 5—6 разів більше. Наочне нагромадження конкретних рухових навичок і умінь у кожному виді гімнастичного багатоборства від етапу початкової підготовки до його вершини (майстра міжнародного класу) можна представити у виді усіченого конуса. Чим більше підстава конуса, тим він стійкіше. Чим більше гімнаст освоїть різних вправ, тим спортивна майстерність його буде вище і багатогранніше.

Ефект змагальних комбінацій визначається не тільки їх кількісним і якісним складом, не тільки високою виконавською майстерністю гімнаста, але й оригінальністю композиційної побудови, що багато в чому залежить від з'єднань елементів. Наприклад, поворот махом вперед у стійку хватом знизу на

поперечині, використовуваний звичайно як сполучний елемент, може бути виконаний хрестоподібним (бросковим) рухом чи ніг просто махом уперед. У першому випадку завдяки своєрідному ритму використовуваних деталей руху з'єднання виглядає більш оригінально. З'єднання (зв'язування) між окремими елементами комбінацій обов'язково повинні входити в зміст технічної підготовки юних гімнастів як самостійні навчальні завдання.

Для розвитку й удосконалювання рухової функції необхідно пред'являти до неї всі нові і нові підвищені вимоги. Опанувавши одним елементом, переходять до вивчення його більш складних варіантів, одночасно ускладнюють його виконанням у з'єднанні з іншими чи елементами включенням у комбінації. У цьому випадку досліджуваний навчальний матеріал впливає на організм, а виходить, викликає бажані зрушення в його розвитку й удосконалюванні.

При підборі раціональних з'єднань і визначенні їхнього місця в комбінаціях важливо дотримувати визначені вимоги.

З'єднання повинні:

1) відповідати задуму композиційного малюнка комбінації;

2) логічно сполучатися з розвитком рухів;

3) бути оригінальними і технічно доцільними.

Комбінація може вважатися оригінальною тільки в тому випадку, якщо в неї входять незвичайні чи з'єднання новий елемент.

Стабільність і точність дій, їхня надійність і стійкість до різних факторів, що збивають — необхідна умова успішного виступу в змаганнях. Розучивши найбільш раціональні прийоми виконання конкретної вправи, переходять до його закріплення. На цій стадії тренувального процесу часто припускаються помилки — прагнуть жорстко закріпити знову сформована навичка. Тим часом доведено, що стабільність і точність дій будь-якої спортивної навички можуть бути досягнуті лише в тому випадку, якщо навичка сформована при умовах, що змінюються, і має достатній автоматизований діапазон відхилень, що дозволяє вносити корективи в техніку при зміні зовнішніх і внутрішніх умов.

Стабільність і точність дій спортсмена, а виходить, і надійність спортивних показників завжди знаходяться в тісному органічному зв'язку з їх варіативністю, мінливістю.

Варіативність виконання сформованих навичок визначає їхню високу стійкість до впливів, що збивають. У гімнастиці до зовнішніх факторів, що збивають, відносяться: звукові перешкоди, незвичайне висвітлення, незвичне розміщення снарядів, відхилення від стандарту снарядів, сильний склад супротивників і т.п. До внутрішніх факторів відносяться: знижений функціональний стан (стомлення, нездужання), емоційна нестійкість психіки (зайва напруженість, пригніченість, нестійкість рухового настроювання перед підходом до снаряда). При організації тренувального процесу необхідно враховувати фактори, що роблять негативний вплив на гімнастів, і за допомогою різних методичних прийомів тренування виховувати в них уміння протидіяти цим факторам.

Домогтися однакового виконання окремих елементів, об'єднаних у змагальні комбінації різних видів багатоборства, практично неможливо". Це зобов'язує гімнаста бути готовим до непередбачених відхилень. У повсякденній тренувальній роботі гімнаст, удосконалюючи техніку, досягає стійкості формуванням додаткових пристосувальних компенсаторних дій. Дії, що складають технічну основу вправ, найбільш стабільні, тоді як діям підготовчої і завершальної фаз притаманний найбільший діапазон варіативного виконання. Чітке виконання дій завершальної фази елемента визначає не тільки ефективне виконання даного елемента, але і підготовчої фази наступного елемента комбінації. У цих супідрядних зв'язках і криється складність техніки гімнастичних вправ. Варіативне виконання розучених вправ (особливо профільних) дозволяє безупинно удосконалювати їхню технічну основу в пошуках раціональних прийомів виконання й ускладнення структури елементів новими деталями рухів. Останнє особливо характерно для удосконалювання технічної майстерності гімнастів. Наприклад, освоївши основний елемент в одно профільній групі рухів, гімнаст успішно опановує всіма його більш складними модифікаціями, змінюючи лише деталі руху в підготовчих і

завершальних фазах.

Юним гімнастам необхідно виконувати спеціально підготовлені вправи «з листа» чи пропонувати їм складати комбінації і відразу їхній виконувати. Варто заохочувати не тільки успішне виконання задуманого, але й оригінальність творів. При цьому в юних гімнастів виховується вміння імпровізувати і знаходити різноманітні форми керування своїми рухами в обсязі вивченого матеріалу, а головне, розвивається творче мислення.

Рішення задач технічної підготовки немислимо без формування в юних гімнастів усвідомленого і творчого відношення до складного процесу удосконалювання рухових здібностей. Саме тому усе більше і більше значення надається психологічній підготовці гімнастів. Психологічна підготовка повинна органічно сполучатися з фізичним, спеціально-руховим, технічним, тактичним і іншим видами спортивної підготовки.

Психологічною основою технічної підготовки є свідоме керування рухами. У керуванні довільними рухами, як відзначено І. М. Сеченов, свідомість відіграє вирішальну роль. У гімнастиці з її нескінченною різноманітністю рухів, організацією процесу навчання на основі аналізу і синтезу досліджуваних дій, обов'язковим використанням раніше освоєних координаційних механізмів особливе значення має проблема розуміння гімнастом своїх дій. Тому при рішенні задач технічної підготовки не можна обмежуватися механічним завчанням конкретних рухових дій. Необхідно направляти розумову діяльність гімнаста на формування власного представлення про рухи, власного рухового мислення. Здатність гімнаста до точної оцінки власних рухів залежить головним чином від умінь оцінювати руху в просторі, часі, по ступені м'язових зусиль, а також від рухового досвіду.

У процесі технічної підготовки успіх формування рухових навичок і керування руховою діяльністю обумовлюється насамперед змістом розумових процесів гімнастів і правильною організацією їхньої уваги відповідно до конкретних особливостей рухової діяльності.

На кожному етапі формування навички проблема уваги і свідомого контролю зважується по-різному. На перших етапах навчання увага гімнаста

вибірково зосереджується на аналізі окремих деталей цілісного руху, усвідомленні їх просторових, тимчасових і динамічних характеристик, на осмислюванні взаємозв'язків деталей руху в окремих фазах вправи і тих відчуттів, що виникають при установці ритмічних акцентів. З появою злитості в рухах і закріпленням приватних компонентів цілісної навички гімнаст поступово переключається на більш узагальнену форму свідомого контролю за рухом. На цій стадії відпадає необхідність контролювати окремі деталі і характеристики руху, увага переключається на сполучні ланки між окремими фазами вправи. В міру оволодіння ритмом цілісного виконання вправи і взаємозв'язками між окремими фазами руху процес навчання наближається до завершення. У гімнаста створюється узагальнений руховий образ руху з комплексом визначених відчуттів, на які він і орієнтується при багаторазових спробах цілісного виконання вправи і доведення його до автоматизму.

Після того як розкритий зміст технічної підготовки юних гімнастів, їсти зміст зупинитися на доцільному використанні засобів технічної підготовки в процесі учбово-тренувальної роботи. В даний час у спортивній гімнастиці нараховується приблизно 3000 вправ на гімнастичних снарядах. Користування таким різноманіттям вправ значно спрощується, якщо удатися до їх класифікації по подібності технічних прийомів виконання, тобто по структурних ознаках. Гімнастичні вправи на снарядах розосереджені по групах у залежності від розходжень у їхній технічній основі. Технічну основу складають дії основної фази вправи. Вправи у виділених структурних групах, у свою чергу, можуть бути віднесені до окремих видів одно профільних вправ.

Ознакою виділення одно профільних вправ служить подібність дій, виконуваних у завершальних фазах. Виділення систем одно профільних вправ дозволяє уточнити технічну наступність між подібними вправами і вести процес навчання і технічного удосконалювання послідовно, продуктивно, з найменшими витратами енергії і часу.

Після виділення системи одно профільних вправ легше скласти ряди послідовного навчання якому-небудь виду вправ одного профілю на тім чи іншому снаряді. Наприклад, перевороти на кільцях можна представити

наступним рядом вправ: переворот у вис прогнувши — переворот в упор — переворот у вис — переворот в упор ноги нарізно поза — переворот у стійку на руках — зіскок ноги нарізно з високим вильотом — переворот у стійку на руках через прямі руки.

ВИСНОВОК

З огляду на вікові особливості і запити дітей, необхідно подбати про цікаве дозвілля: демонструвати кінофільми, організувати перегляд телепрограм, вечора художньої самодіяльності, проводити вікторини, гри, турніри по шашках і шахам, лекції, бесіди, походи по історичних місцях і т.д.

Проведення нешаблонних тренувань на свіжому повітрі, раціональний режим харчування і відпочинку сприяють зниженню стомлення, поліпшенню загального фізичного розвитку і зміцненню організму юних гімнастів.

Гімнастам молодшого і середнього віку корисно спостерігати за тренуваннями старших. Це полегшить їм освоєння нових елементів і з'єднань.

Підвищення загального фізичного розвитку і зміцнення здоров'я юних гімнастів дозволяє їм швидше і якісніше освоювати матеріал навчальної і класифікаційної програм свого розряду.

Юні гімнасти, що виїжджають на природу, успішно освоюють програму і виступають у змаганнях.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Баландин В.И. и др. Прогнозирования в спорте. – М.; Физкультура и спорт, 1986г.
2. Гавердовський Ю.К. Двигательные представления гимнастов // Гимнастика – 1984 – Выпуск II.
3. Измаил Абу Зейд Фізична підготовка гімнаста. Гімнастика – 1977 Випуск II
4. Козлов Е.Г. Теорія і практика фізичної підготовки – 1976 №7 с.61-64. Психологічна оцінка в спорті.

5. Леводянський І.М. Менхін Ю.В. Гімнастика – 1978 Випуск II ст.54-55. Тести при відборі.
6. Минаєва Н.А., Лоткін А.Б. Гебураєв В.С. Шаніязов А.Н. Фізична підготовка гімнастів Гімнастика – 1978 Випуск I ст. 11 – 17.
7. Платонов В.Н. «Теория и методика спортивной тренировки» - К., Вища школа, 1984р.
8. Поцекін В.П. Технічна і фізична підготовка.
9. Розін Е.Ю. Мукамбетов А.А. Гімнастика – 1980 Випуск II ст.15-18 Ціль і задачі.
10. Розін Е.Ю., Мукамбетов А.А. «Морфофункциональные особенности детей в связи с отбором для занятий спортивной гимнастикой» Гімнастика - 1980. – Випуск II.
11. Розін Е.Ю. Теорія і практика фізичної підготовки – 1966 №3 ст.52-54. Відбір в дитячу секцію в спортивній гімнастиці.
12. Шлемін А.М. “Юный гимнаст”, М., Физкультура и спорт, 1983р.
13. Сб. Статей. – Вып. 1-й/ сост. В.Н. Смолевский.
14. Сб. Статей. – Вып. 2-й/ сост. В.Н. Смолевский.
15. Смолевский В.М. “Гімнастика и методика преподавания”, М., Физкультура и спорт, 1987р.
16. Худолей О.Н. //Теорія і практика фізичної культури №7 1987 ст. 26-27// Ефективність навчання гімнастичним вправам середніх навантажень.
17. Аркаєв Л.Я. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я. Аркаєв, Н.Г. Сучилин. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
18. Менхін Ю.В. Гімнастика в трьох измерениях / Ю.В. Менхін. – М. : ФиС, 1979.
19. Спортивная гимнастика : Учебник для ин-тов физ. культ.// Под. общ. ред. Ю. К. Гавердовского и В. М. Смолевского. – М. : ФиС, 1979.- С. 248-254.
20. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : Навчальний посібник. Ч.2. // О.М.Худолій. – Харків : «ОВС», 2008.

