

4 516
3169

Львівський державний інститут фізичної
культури

Кафедра теорії і методики гімнастики

**ЗМІСТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТІВ В
ПЕРІОДАХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ**

**(Методичні рекомендації для викладачів,
тренерів та студентів середніх та вищих
спеціальних закладів)**

Львів – 2001

Автори:

доцент, к.п.н.

доцент, к.п.н.

Петренко К.Г.

Славів М.І.

ВСТУП

Фізична підготовка – одна з найбільш важливих частин учбово-тренувального процесу гімнастів та акробатів старших розрядів.

Рівень розвитку фізичних якостей спортсменів обумовлює їх технічну майстерність, виявляє можливості виконання гімнастичних вправ, перспективи модернізації елементів. Гімнастичний елемент може бути виконаний лише в тому випадку, коли рівень розвитку фізичних якостей спортсмена відповідає вимогам техніки його виконання.

Як і в більшості складнокоординаційних видів спорту, в гімнастиці результати залежать від здатності спортсмена проявляти фізичні якості не ізольовано, а у сукупності. При цьому діапазон умов (просторові, часові та силові характеристики), який дозволяє зберігати можливість технічно правильного виконання елемента, в гімнастиці значно вузьчий, ніж в інших видах спорту.

В зв'язку з цим гімнасти для бездоганного виконання вправ повинні володіти здатністю проявляти різноманітні фізичні якості в таких співвідношеннях, які координаційно відповідають структурі конкретних гімнастичних елементів.

Враховуючи багатопрофільний характер фізичної підготовки в гімнастиці (шість видів багатоборства у чоловіків й чотири – у жінок) та акробатиці, далеко не байдуже, які задачі, методи та зміст фізичної підготовки використовуються в різних періодах тренувального циклу. Це ж стосується і співвідношення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки. Так, у перехідному періоді і в значній частині підготовчого періоду використовується великий обсяг вправ загальної фізичної підготовки. В кінці підготовчого і у змагальному періодах, навпаки, значно збільшується об'єм вправ спеціально-підготовчого та змагального характеру. Таке співвідношення може змінюватись у зв'язку з індивідуальними особливостями спортсменів, умовами та конкретними завданнями, що поставлені на кожному періоді тренувального циклу.

З ростом спортивної майстерності співвідношення спеціально-підготовчих і змагальних вправ до інших вправ поступово підвищується.

ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТІВ.

Специфічною частиною спортивного тренування є фізична підготовка, яка ділиться на загальну і спеціальну.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) спортсмена спрямована на різнобічне виховання здібностей, які обумовлюють успіх в кінцевому результаті спортивної діяльності. Її призначення спрямоване на підвищення загального рівня функціональних можливостей організму шляхом виховання працездатності за допомогою широкого кола вправ, на стимулювання розвитку витривалості, силових, швидкісних і координаційних здібностей, на формування рухових вмій і навичок спортсмена.

Більш конкретне визначення ЗФП дав В.Н.Платонов (1987), який сформулював його як процес, спрямований на гармонійний розвиток рухових якостей, який опосередковано допомагає досягненню високих результатів в обраному виді спорту.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) спортсмена спрямована на розвиток таких специфічних здібностей, які обумовлені особливостями конкретної змагальної діяльності.

До змісту засобів ЗФП для гімнастів входять, в основному, вправи з інших видів спорту: легкої атлетики, лижного спорту, плавання, спортивних ігор. Широко використовуються рухливі ігри.

В якості легкоатлетичних вправ використовуються біг на швидкість з прискоренням на 30, 60, 100 м; біг із заданою швидкістю на 30, 60, 1000 м; біг на 800 м по пересіченій місцевості; стрибки у висоту і довжину з місця і з розбігу.

З арсеналу лижного спорту найбільш часто використовуються ходьба на лижах на 5 і 10 км, катання з гір.

З водних видів спорту використовується плавання на 50-100 м без урахування часу; плавання (25 м) на час; стрибки з метрового трампліну – сальто вперед і назад; півтора сальто вперед; сальто назад (затяжне); сальто вперед зігнувшись і сальто вперед зігнувшись з поворотом кругом; стрибки з 3-метрового трампліну (ластівкою, згинаючись і розгинаючись).

Зі спортивних ігор найбільш популярні серед гімнастів волейбол, баскетбол, футбол.

Рухливі ігри подані різноманітними іграми типу естафет з подоланням перешкод, лазанням, стрибками, акробатичними вправами.

СФП ГІМНАСТІВ

До змісту засобів СФП гімнастів входять вправи для всіх частин тіла в різних варіантах і сполученнях.

Вправи для рук і плечового поясу: згинання і розгинання, піднімання і опускання рук та колові рухи ними в різних напрямках з гантелями до 2 кг; те ж з гумовим амортизатором; підтягування у висі (повільно, з навантаженням, вага до 50 % ваги тіла); це ж швидко.

Вправи для тулуба: нахили, повороти і колові рухи по максимально великій амплітуді; те ж з навантаженням – набивними м'ячами, гантелями вагою до 2 кг, подолання опору амортизатора; з положення лежачи на стегнах на коні (ноги закріплені) – згинання й розгинання тіла з навантаженням (вага до 50 % ваги тіла); те ж швидко.

Вправи для ніг: стоячи біля гімнастичної стінки – піднімання і кругові рухи ногою з навантаженням (мішечки з піском) вагою 1-2 кг; махи ногами з торканням носком підвішеного на висоті голови м'яча; присідання з набивним м'ячем; те ж швидко з вистрибуванням уверх (вага навантаження до 20 % ваги тіла). Шпагат правою, лівою вперед; шпагат прямий; шпагат стоячи біля гімнастичної стінки; шпагат з опорою одною ногою на набивний м'яч.

Вправи для всього тіла: вправи на відчуття правильної постави – біля стінки, дзеркала, стоячи в строю, самостійно. З упору присівши – силою стійка на руках; те ж з прямими руками; те ж згинаючи ноги; те ж не згинаючи руки, ноги нарізно. З упору присівши ноги нарізно – упор на руках, упираючись ногами в плечі. З упору лежачи – поштовхом ногами, згинаючись і розгинаючись, упор стоячи зігнувшись. Із сідю ноги нарізно – спираючись руками попереду, встати не згинаючи ноги. З упору лежачи перемах ноги нарізно. Із сідю – спираючись на руки, перемах зігнувши ноги в упор стоячи зігнувшись. Зі шпагату спираючись руками, упор стоячи зігнувшись. В упорі на брусах – піднімання ніг у високий кут; перемах ногами нарізно. З вису ззаду або вису стоячи ззаду (на гімнастичній стінці) – силою перехід у вис зігнувшись (прогнувшись) з прямими ногами. З упору стоячи спиною до гімнастичної стінки (спираючись на неї спиною) силою стійка на руках з прямими ногами.

З вису спиною до гімнастичної стінки – піднімання прямих ніг з торканням носками місця хвату; те ж саме, піднімаючи ногами набивний м'яч або мішечок з піском (вага 1-2 кг). Підйом переворотом (силою), піднімаючи ногами набивний м'яч або мішечок з піском.

З фізичних якостей, які є найбільш важливими для гімнастів, необхідно виділити силу, гнучкість і витривалість.

На кожному з гімнастичних снарядів переважає та чи інша фізична якість. Засоби, які використовуються для їх розвитку, досить детально висвітлені в сучасній науково-методичній літературі (Ю.В.Менхін, 1990; М.М.Линець, 1997).

До основи використання засобів СФП покладені такі вправи, які, по-перше, відповідають змагальним вправам за режим роботи організму, по-друге – містять тренувальний вплив, який здатний підвищити той рівень функціональних можливостей, що організм вже має, а, по-третє, забезпечує^{МТ} необхідну енергетичну базу для вдосконалення техніко-тактичної майстерності.

Загальновідомо, що для кожної фізичної якості є характерні специфічні риси, які проявляються в процесі тренувальної діяльності. В зв'язку з цим коротко зупинимось на особливостях методики розвитку фізичних якостей гімнастів.

Силові якості. Для розвитку цієї якості використовуються ізометричний, ізотонічний, ізокінетичний методи, а також метод перемінних опорів.

Ізометричний метод характеризується таким виконанням вправ, при якому м'язи зазнають граничну або близьку до неї статичну напругу.

Ізотонічний метод відзначається стабільною величиною навантаження у поєднанні роботи долаючого та поступаючого характеру. Використовуючи засоби, які є в розпорядженні гімнастів, можна з допомогою цього методу забезпечити сполучені вдосконалення силових якостей та елементів технічної майстерності.

Ізокінетичний метод передбачає роботу з використанням спеціальних тренажерів, які дозволяють програмувати діапазон швидкостей та зусиль спортсменів. З допомогою даного методу значно скорочується можливість отримання травм, зникає необхідність проведення інтенсивної розминки, більш швидко проходять процеси реабілітації організму.

Метод перемінних опорів передбачає використання тренажерів, до конструкції яких закладений механізм, що дозволяє регулювати величину обтяження на різних ділянках руху, враховуючи можливість залучення до роботи м'язів

Гнучкість. Для розвитку даної якості необхідно цілеспрямоване тренування, яке здійснюється методом повторних зусиль з максимальним напруженням м'язів у всіх режимах (долаючий, поступаючий, статичний).

Основними засобами, які використовують гімнасти при роботі над розвитком гнучкості, є вправи активного, пасивного та змішаного характеру. За характером вправи на гнучкість поділяються на однофазні та багатofазні, статичні і комбіновані. Найбільш популярним у гімнастів є однотипні вправи, які виконуються серіями.

Витривалість. Дана фізична якість у гімнастів розвивається, в основному, за допомогою інтервального методу. Тренувальний вплив його залежить від величини обтяження та інтервалу відпочинку. Величина обтяження є основним фактором і залежить від рівня підготовленості спортсмена, обсягу м'язевих груп, які залучаються до роботи, поточного стану спортсмена, характеру та обсягу попереднього навантаження, температури залу.

Основними засобами, що використовуються для підвищення рівня спеціальної витривалості є, як правило, вправи гімнастичного багатоборства, зв'язки, комбінації

Круговий метод, який широко використовується в гімнастиці, є специфічною формою інтервального тренування.

На відміну від інших фізичних якостей витривалість краще розвивати на фоні втомленого стану організму, як правило, в заключній частині учбово-тренувального заняття.

КЛАСИФІКАЦІЯ ЗАСОБІВ ТА МЕТОДІВ СФП

З метою більш направленою здійснення вибору вправ для розвитку основних фізичних якостей гімнастів нами розроблена класифікація засобів та специфічних методів СФП. Дана класифікація спрямована на виявлення резервів удосконалення гімнастів, враховуючи специфіку роботи на кожному з видів багатоборства.

До основи класифікації засобів і методів СФП покладені рекомендації і схема В.С.Рубіна (1983).

Нами подаються три блоки вправ:

- 1) вправи для м'язів тулуба;
- 2) вправи для м'язів рук і плечового поясу;
- 3) вправи для м'язів ніг.

Для зручності опису класифікації кожний блок розділено на чотири розділи, куди входять (згідно черговості викладання): групи вправ, переважна спрямованість, режим роботи м'язів, основні методи розвитку фізичних якостей.

Вправи для м'язів рук і плечового поясу:

- приведення рук через сторони до тулуба – кільця – статичний і повільний динамічний – ізометричний;
- розведення рук в сторони – кільця – статичний – ізометричний;
- відведення рук вгору – кільця – статичний – ізометричний;
- відведення рук назад – кільця, бруси – повільний динамічний – ізотонічний;
- відведення рук через сторони вгору – кільця, бруси – динамічний, повільний динамічний – ізотонічний;
- приведення рук до тулубу вперед – кільця, кінь, бруси – динамічний – ізотонічний;
- зведення рук вперед – кільця, кінь, бруси – динамічний, повільний динамічний – ізотонічний;
- згинання рук – вільні вправи, стрибок, кільця, кінь, бруси, перекладина – статичний, повільний динамічний, ізометричний;
- відштовхування руками в стійці – вільні вправи, стрибок – динамічний – ізокінетичний;
- скручування в плечових суглобах – кільця, бруси, перекладина, вільні вправи – динамічний – повторних зусиль.

Вправи для м'язів тулуба:

- піднімання ніг – вільні вправи, стрибок, перекладина, кінь, бруси, кільця – динамічний, повільний динамічний – ізотонічний;
- відведення ніг назад – вільні вправи, перекладина, бруси, стрибок, кінь, кільця – динамічний – ізотонічний;
- згинання тулубу – перекладина, вільні вправи, бруси, кільця – динамічний, статичний, змішаний – ізотонічний;
- розгинання тулубу – вільні вправи, стрибок, бруси, перекладина;
- динамічний, повільний динамічний – ізотонічний;
- колові рухи ногами – вільні вправи, кінь, бруси – динамічний – ізокінетичний;
- нахили в сторони – вільні вправи, кінь – динамічний – ізотонічний;
- розгинання в плечовому та згинання у кульшовому суглобах – стрибок, вільні вправи, бруси, кільця, перекладина – динамічний – ізокінетичний.

Вправи для м'язів ніг:

- розгинання ніг – стрибок, вільні вправи – динамічний, статичний, змішаний – ізокінетичний;
- згинання стопи – стрибок, вільні вправи – динамічний – ізокінетичний;
- згинання ніг – стрибок, вільні вправи – динамічний – ізотонічний;

- махи ногами – вільні вправи, бруси, кінь – динамічний, статичний, змішаний – ізотонічний.

За допомогою даної класифікації стає можливим здійснювати системний підхід до більш деталізованої розробки засобів і методів СФП гімнастів.

СФП ГІМНАСТІВ СТАРШИХ РОЗЯРДІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Практика тренувальної діяльності гімнастів старших розрядів показує, що спортсмен дуже часто недооцінює роль спеціальної фізичної підготовки. На наш погляд це пов'язано з тим, що основну увагу на тренуванні гімнасти приділяють роботі над удосконаленням техніки виконавчої майстерності на снарядах гімнастичного багатоборства, на яку витрачається близько 90% всього тренувального часу.

Не зменшуючи переважного значення технічної сторони в процесі тренувальних занять гімнастів, досвід провідних спортсменів показує велике значення СФП у зростанні технічної майстерності.

Задачі, які вирішує СФП в різних періодах тренувального циклу спортсменів, мають характерні особливості. Так, у підготовчому періоді основним завданням СФП є забезпечення запасу функціональних і рухових можливостей гімнастів, створення безпосередньої бази для ефективного технічного вдосконалення.

З віком і досить високим рівнем спортивної майстерності значно гальмуються можливості гімнастів стосовно приросту спеціальних фізичних якостей. При цьому найбільших успіхів в технічному удосконаленні досягають ті спортсмени, яким вдається у більшій мірі підвищити потенціал своїх рухових якостей в кожному циклі тренування.

Теорія спорту свідчить, що працювати над підвищенням спеціальних рухових якостей перш за все потрібно у підготовчому періоді, після чого підтримувати накопичений потенціал на рівні, який би забезпечував успішне виконання спортсменами загальних комбінацій обов'язкової та довільної програм.

Тривалість підготовчого періоду може бути різною і залежить від того, на якому циклі роботи з програмним матеріалом знаходиться спортсмен. Так, в циклі засвоєння програми він триває до п'яти місяців, а у циклі удосконалення – менше трьох.

В зв'язку з тим, що у підготовчому періоді вирішується досить багато задач, пов'язаних з видами підготовки, його умовно поділяють на два неоднакових за їх тривалістю етапи: базовий і спеціальний.

На базовому етапі вирішується задача поновлення показників сили, швидкості, гнучкості, витривалості. Це пов'язано з тим, що дуже часто після перехідного періоду рівень фізичних якостей знижується і досягнення робочого рівня спортивної форми стає неможливим.

На цьому етапі, крім вправ на вид багатоборства, широко використовуються загальнорозвиваючі вправи без обтяжень і з обтяженнями, прості елементи на низьких кільцях, гімнастичних стоянках і т.п. слід сказати, що всі ці елементи повинні бути дуже добре засвоєні спортсменами в координаційному плані і спрямовані на більш швидке відновлення "почуття снаряду". Окрему групу елементів, які широко використовуються на базовому етапі, складають вправи швидко-силового характеру (для верхнього плечового поясу і ніг).

Слід відмітити, що на даному етапі для розвитку силових якостей перевага надається ізотонічному, ізокінетичному і у незначній мірі ізометричному методам. При роботі над підвищенням рівня гнучкості метод повторних зусиль найбільш часто використовується у вправах з уступаючим і статичним режимами. Для розвитку

витривалості використовується круговий метод, а також виконання відносно простих вправ кілька разів зі скороченими інтервалами відпочинку.

Педагогічні спостереження за тренувальним процесом гімнастів старших розрядів у підготовчому періоді показали, що при шестиразових заняттях на тиждень на базовому етапі вправи фізичної підготовки займають приблизно 40–45 хвилин, що складає 22% часу, які відводяться на тренування в цілому. Якщо ж урахувати, що спортсмену в процесі роботи на снарядах багатоборства доводиться виконувати багато елементів силового і швидкісно-силового характеру, кількість часу, спрямованого на розвиток фізичних якостей зростає ще більше.

Таким чином, вся робота спортсменів, яка спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, на базовому етапі носить комплексний характер і займає значне місце в учбово-тренувальному процесі.

На спеціалізованому етапі підготовчого періоду, головне завдання якого полягає у придбанні гімнастами спортивної форми, склад засобів і методів СФП дещо відрізняється від попереднього етапу. Це пов'язано з тим, що у даний період значне місце у тренувальному процесі займає безпосередня робота над вивченням і вдосконаленням вправ на видах багатоборства. В порівнянні з першим етапом підготовчого періоду, технічні вправи у видах багатоборства стають тут основними й здійснюють великий вплив на ріст функціональних можливостей організму. Значно підвищується також роль спеціальних силових підготовчих вправ, які виконуються як на гімнастичних снарядах, так і на тренажерних пристроях.

Крім методів розвитку силових якостей, які наведені нами вище і використовуються на базовому етапі, досить широке застосування знаходить метод змінних опорів. Значно зростає інтенсивність м'язових напружень.

В роботі над розвитком гнучкості перевага віддається активним вправам, які виконуються на максимальній амплітуді рухів.

Велике значення для ефективного використання засобів фізичної підготовки має місце розташування вправ в структурі тренувального заняття. Найбільший приріст фізичних якостей (крім витривалості) відбувається в тому випадку, коли вправи фізичної підготовки використовуються на початковій частині тренування. Це пов'язано з тим, що на фоні оптимального стану центральної нервової системи краще проходить формування і вдосконалення нервово-координаційних зв'язків, які мають безпосереднє відношення до росту фізичних якостей.

В тому випадку, якщо вправи фізичної підготовки виконуються в кінці заняття, коли організм спортсмена втомлений тренувальною роботою, ріст спритності, сили, гнучкості відбувається значно повільніше. В практиці гімнастики даний варіант використання вправ фізичної підготовки застосовується найбільш часто. Це можна пояснити націленістю спортсменів максимально використати "свіжий" стан організму для рішення завдання технічної підготовки.

Враховуючи все вищесказане, у рішенні цієї проблеми був би ефективним компромісний варіант, де поруч з питаннями технічної підготовки вирішувались би питання розвитку фізичних якостей. Він може міститися в тому, що робота над розвитком фізичних якостей частково повинна здійснюватись у середині тренувального заняття. Це підтверджують наші попередні дослідження, які виявили, що високі за інтенсивністю, але незначні за обсягом вправи як статичного, так динамічного характеру, що виконуються на фоні "свіжого" стану організму, своєю післядією викликають позитивні зрушення в центральній нервовій системі, сприяють значному зростанню як силових показників, так і технічних результатів.

Такий підхід знайшов би своє логічне використання на спеціалізованому етапі підготовчого періоду.

В зв'язку з тим, що характерною особливістю спеціалізованого етапу підготовчого періоду застосування в ньому спеціальних силових підготовчих вправ, ми зробили програму силової підготовки для гімнастів старших розрядів.

Ця програма спрямована на розвиток сили м'язів, які відводять і приводять і розгинають плече. Рівень сили цих м'язевих груп, як відомо, має прямий кореляційний зв'язок з якістю виконання на кільцях таких елементів, як упор руки в сторони, стійка руки в сторони, горизонтальний вис.

Характерною особливістю нашої програми було те, що частина обсягу всієї силової роботи виконувалась після третього снаряду гімнастичного багатоборства, а інша частина – в кінці заняття.

Всі силові вправи після третього снаряду виконувались на спеціальному тренажері (гімнастична каретка), який призначений для розвитку сили м'язів рук і плечового поясу.

Інтенсивність статичних силових вправ на тренажері повинна бути в межах 90% від максимальної сили даної групи м'язів, а час підтримання зусиль – 4 секунди. Після почергового виконання вправ для м'язів, які приводять, відводять і розгинають плече, необхідна пауза для відпочинку (в межах трьох хвилин), після чого дана серія вправ повторюється ще раз. Тривалість силової роботи на тренажері для тієї чи іншої групи м'язів, включаючи паузу для відпочинку і час на зміну вихідного положення спортсмена, складає біля 10 хвилин. Після завершення вправ запропонованого комплексу продовжується звичайне тренування на інших видах гімнастичного багатоборства.

Вся подальша робота з розвитку фізичних якостей гімнастів проводиться в кінці основної частини тренування.

Слід сказати, що комплекси завдань з фізичної підготовки, які використовуються після третього виду багатоборства, підбираються для гімнастів індивідуально, з урахуванням завдань і рівня розвитку окремих фізичних якостей.

Значну частину базового етапу і протягом спеціалізованого, велику увагу приділяють роботі над базовими силовими елементами. До цих елементів відносяться повільно-силові, швидко-силові і статичні вправи на снарядах багатоборства. Всі вони досить часто трапляються в обов'язкових і довільних програмах спортсменів старших розрядів (упор руки в сторони, стійка руки в сторони, горизонтальний упор, високий кут, стійка на руках, стійка силою прогнувшись, підйом махом вперед і підйом махом назад).

Всі базові силові елементи, а також супутні для їх вивчення і вдосконалення вправи (попередні і спеціально-підготовчі), зводять до змісту СФП гімнастів у підготовчому періоді.

Що стосується планування засобів СФП, на нашу думку, найбільш раціональним є тижневий мікроцикл. Планування фізичної підготовки в такому випадку здійснюється відповідно до загальної схеми побудови тренувального процесу.

Деякі спеціалісти (Є.Ю.Розін, 1986; Ю.В.Менхін, 1989, 1990) рекомендують планувати СФП гімнастів, виходячи з двотижневого мікроциклу, що пов'язано з квазіперіодичними змінами у функціональному стані нервово-м'язевого апарату. Але в такому випадку важче узгоджувати СФП з задачами інших розділів підготовки, насамперед технічної.

Плануючи тижневий мікроцикл СФП гімнастів старших розрядів, слід пам'ятати, що до цієї групи вправ, крім вищезазначених відносяться комплекси силових вправ, які розвивають силову витривалість та інші якості, хореографічні вправи, акробатичні стрибки і стрибки на батуті.

Педагогічні спостереження за тренувальним процесом гімнастів і аналіз спеціальної науково-методичної літератури дали підставу для обґрунтування змісту й

розподілення засобів СФП на базовому і спеціалізованому етапах початкового періоду.

Одним з варіантів розподілення засобів фізичної підготовки на базовому етапі може бути такий:

Понеділок – вправи для розвитку швидкості і стрибучості (біг на швидкість, стрибки); вправи комплексного характеру на координацію (елементи хореографії, біля станка); вправи швидкісно-силового характеру для м'язів рук і тулуба (канат, гімнастична стінка); вправи на гнучкість (біля гімнастичної стінки);

Вівторок – вправи для розвитку швидкісно-силових якостей (багатоскоки, елементи в змішаному упорі на килимі; з'єднання акробатичних елементів; повільно-силові вправи для м'язів плечового поясу і тулуба (на гімнастичних снарядах і низьких кільцях); вправи на гнучкість (пасивні дії за допомогою партнера);

Середа – вправи на батуті (з приземленням у поролонову яму); силові вправи з обтяженням для м'язів тулуба і ніг; ізомеричні вправи для м'язів плечового поясу (з нескладною координацією); вправи на гнучкість (активні, пасивні рухи біля гімнастичної стінки);

Четвер – хореографічні вправи (на килимі); комплекси силових вправ (на низьких кільцях, блочних пристроях, гімнастичних стоянках); кругове тренування (5-6 станцій); вправи на гнучкість.

П'ятниця – акробатичні вправи (одиначні і серії); вправи швидкісно-силового характеру для м'язів рук і плечового поясу; силові вправи комплексної дії (елементи багатоборства); вправи на гнучкість (активні з обтяженням);

Субота – вправи на батуті (з приземленням у поролонову яму); вправи швидкісно-силового характеру для м'язів тулуба; вправи з обтяженням для м'язів рук; комплекси вправ для розвитку силової витривалості; вправи на гнучкість (активні, пасивні);

Неділя – активний відпочинок.

На відміну від базового, на спеціалізованому етапі спостерігається збільшення обсягу елементів технічної підготовки, які вимагають значного рівня силових і швидкісно-силових якостей. Якщо на базовому етапі виконувались елементи з добре засвоєною координацією рухів, то на спеціалізованому – з'єднання і комплекси силових вправ з широким спектром дії.

До програми кожного тренувального заняття включаються спеціальні силові підготовчі вправи, які можуть виконуватись гімнастами не тільки на снарядах багатоборства, але й на спеціальних пристроях, тренажерах і т.п. За допомогою цих вправ спортсмени значно прискорюють процес оволодіння складними елементами.

Слід сказати, що на першому і другому етапах підготовчого періоду тренування включається в плани занять гімнастів старших розрядів не частіше двох разів на місяць. Кількість станцій з 5-6 на базовому етапі збільшується до 8-9 на спеціалізованому.

На підставі проведеної роботи нами розроблені блоки вправ СФП для підготовчого періоду тренувального циклу гімнастів старших розрядів. До змісту блоків увійшли найбільш поширені в практиці тренувального процесу гімнастів вправи фізичної підготовки. Вправи підібрані таким чином, щоб забезпечити комплексний розвиток фізичних якостей спортсменів.

Самі комплекси рекомендується виконувати гімнастам на базовому етапі підготовчого періода. З урахуванням же індивідуальних особливостей рівня розвитку фізичних якостей кожного окремого спортсмена і незначних доповнень до змісту блоків, згідно з вищезазначеними особливостями спеціального етапу використання комплексів доцільно й у другій половині підготовчого періода.

**БЛОКИ ВПРАВ СФП ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ
ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ ГІМНАСТІВ СТАРШИХ РОЗРЯДІВ**

БЛОК № 1

№ з/п	Зміст вправ	Дозування	Методичні поради
1	Біг на 30 м з прискоренням	3-4 р.	Найбільша швидкість припадає на останні 10 метрів бігу
2	Згинання і розгинання рук з гантелями вперед, вгору, в сторони, назад	1х10 р.	Виконання у швидкому темпі.
3	Підтягування на перекладені з обтяженням	2х6 р.	Вага обтяження до 30% від ваги тіла. Темп виконання звичайний
4	Кругові рухи тулуба в одну і другу сторони в положенні набивний м'яч за головою	1 хв.	Вага м'яча 3 кг. Темп виконання середній. Амплітуда рухів поступово збільшується
5	Лежачи на животі, руки угору, пружинні коливання тулуба у горизонтальному положенні	2х10 р.	На двох останніх коливаннях у верхній точці здійснити фіксацію плечей на 2 с
6	Вправи зі штангою. Згинання і розгинання рук з положення штанга на грудях	2х6 р.	Вага снаряду не перевищує 70% ваги тіла спортсмена
7	Горизонтальний вис ззаду на низьких кільцях	2х30 с.	Після 20 с повільно перейти у вис прогнувшись.
8	Високий кут в упорі на брусах	1х10 с.	Після 10 с повільно перейти у звичайний кут
9	Стоячи біля гімнастичної стінки – махові і кругові рухи ногою з обтяженням		Темп і амплітуда рухів вище середнього. Обтяження – мішечки з мисливським дробом вагою 1,5 кг
10	Махові рухи руками вгору, назад, в сторони	2 хв.	Амплітуда рухів поступово збільшується
11	Нахили вперед з положення сидячи ноги нарізно	2 хв.	Спина пряма, груди торкаються підлоги
12	“Шпагати” правою, лівою, уздовж	2 хв.	При виконанні здійснювати пружинні рухи

БЛОК № 2

№ з/п	Зміст вправ	Дозування	Методичні поради
1	Біг на 20 м.	4 р.	На час
2	Стрибки вгору з помахом руками	2х10 р.	Висота стрибків в серії поступово збільшується, доходячи з 7 стрибків до максимуму
3	Відштовхування руками з упору лежачи з пересуванням вперед, назад, в сторони	2х30 с.	Тіло пряме. Сила відштовхувань руками і ногами така, що забезпечує польотну фазу
4	Підйом силою в упор на кільцях	8 р.	З глибокого захвату
5	3 положення лежачи – сід із захватом і повернутись у вихідне положення	2х10 р.	Темп виконання – вище середнього
6	3 положення лежачи стегнами на коні, м'яч за головою, ноги закріплені – згинання і розгинання тіла з обтяженням	2х10 р.	Обтяження – набивний м'яч 3 кг, темп виконання вище середнього
7	Стрибки у довжину з місця	2х20 р.	Стрибки виконуються серіями по розмітках, відстань між якими сягає 70-80 % від максимального результату
8	Стрибки у глибину з висоти 20 см з подальшим відскоком	2х4 р.	При виконанні відскоку головою торкатись орієнтиру на висоті 30-35 см вище зросту
9	Махові рухи ногою вперед, назад, в сторону	2 хв.	Амплітуду постійно збільшувати, витримувати поставу тулуба
10	Вкручування і вкручування гімнастичної палки у плечових суглобах	2х1 хв.	Відстань між точками хвату за гімнастичну палку поступово зменшувати
11	Стоячи боком біля гімнастичної стінки, тримаючись за рейки, нахили в сторони	2х10 р.	Амплітуду нахилів збільшувати за рахунок перехвату руками за рейки, які містяться нижче
12	"Міст" з положення лежачи і стоячи	1 хв.	В положенні "міст" робити коливальні рухи вперед і назад
13	"Шагати" з опорою однією ногою на гімнастичну стінку	2х1 хв.	При виконанні вправи робити пружинні рухи

БЛОК № 3

№ з/п	Зміст вправ	Дозування	Методичні поради
1	Поєднання двох-трьох кроків бігу з темповим підскоком	10 р.	Висота підскоків до підходу збільшується
2	Круги гантелями вперед, назад, вліво, вправо	2x1 хв.	Вага гантелей 2 кг
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи з обтяженням	2x8 хв.	Вага обтяження не перевищує 20% ваги тіла. Темп оптимальний
4	Повороти тулуба вліво і вправо зі штаногою на плечах	2x10	Темп повільний, акцент на зусилля на початку руху
5	Піднімання прямих ніг у висі спиною на гімнастичній стійці	2x14	Ноги піднімати до торкання рейки над головою
6	Стрибки у довжину з розбігу	6 р.	Розбіг 8-10 м. Приземлення у поролонову яму
7	Лазіння по канату (4 м) без допомоги ніг	3 р.	Вправа виконується на час
8	Розмахування в упорі на низьких кільцях	2x20 с.	Амплітуда розмахувань постійно збільшується
9	Кругові рухи набивним м'ячем у висі на перекладині	2x40 с.	М'яч вагою 2 кг затиснутий між стопами ніг. Амплітуда висока
10	Стрибки у глибину з висоти до 135 см	6 р.	Дотримуватись виконання правильних дій ногами при приземленні
11	Прокручування в плечових суглобах вперед і назад з вису стоячи на кільцях	6 р.	Кільця при виконанні вправи розводити якомога менше
12	Нахили назад із захватом рейки стоячи спиною до гімнастичної стійки	2x4 с.	Нахил постійно збільшується. Ноги і руки не згинати
13	Нахил вперед із захватом	2x10 с.	Можливе виконання біля гімнастичної стійки
14	Пружинні присідання у широкій стійці	10 р.	Присідання глибоке. Стопи розвернуті.

БЛОК № 4

№ з/п	Зміст вправ	Дозування	Методичні поради
1	Стрибки з пересуванням вперед з положенням присівши	2х30 с.	Положення рук довільне Акцент на висоту стрибка
2	Кидання набивного м'яча партнеру зверху, знизу, справа, зліва	3 хв.	Вага набивного м'яча 3 кг Початкова відстань між партнерами 5 м
3	Згинання і розгинання рук в стійці на стоялках	2х10 с.	Для підтримання рівноваги можна використовувати сторонню допомогу
4	Опускання зі стійки на стоялках у горизонтальний упор і повернення силою у вихідне положення	2х4 с.	При необхідності надається незначна допомога
5	3 вису зігнувшись на кільцях підйом розгином в упор кутом	6 р.	Виконується на низьких кільцях. Перехід з упору кутом у вис зігнувшись через спад назад
6	Нахили тулуба вперед зі штангою на плечах	2х6 с.	Вага штанги не перевищує 20 % ваги тіла
7	Круги ногами вліво і вправо у висі спиною на гімнастичній стінці	1х10 с.	Вправа виконується на максимальній амплітуді
8	Відштовхуючись руками в упорі лежачи перемах двома в упор лежачи ззаду	2х6 с.	Вихід у вихідне положення здійснюється через поворот кругом
9	Стрибки на двох з обтяженням	1 хв.	Вага обтяження не перевищує 20% ваги тіла
10	Розмахування на кільцях з максимальною амплітудою	2х30 с.	Бажано використовувати гімнастичні лямки
11	Нахили вперед з фіксацією тулуба з положення стоячи спиною до гімнастичної стінки	1	Фіксація тулуба 3 с здійснюється в граничному положенні
12	"Шпагати" правою, лівою, уздовж	3	При викон. здійснювати пружинні рухи

БЛОК № 5

№ з/п	Зміст вправ	Дозування	Методичні поради
1	Ходьба з партнером на плечах	1 р.	Акцент робиться на згинальний рух стопи
2	В стійці на руках, поштовхом двома, пересування вперед	2x20	При пересуванні не втрачати контроль за збереженням рівноваги
3	Поворот назад у стійку на руках з вису на кільцях глибоким хватом	2x5	Можливе використання сторонньої допомоги
4	Нахили тулуба з грифом штанги за головою вперед, назад, вліво, вправо	2 р.	Вправа виконується повільно, на повній амплітуді
5	Присідання на одній, стоячи біля гімнастичної стінки	2x12	Виконується у швидкому темпі, стінка використовується для збереження рівноваги
6	Підйом ривком з вису на перекладині в упор	8 р.	
7	Стойка силою на брусах прямим тілом не згинаючи руки	5 р.	Можливе використання сторонньої допомоги
8	Круги ногами вліво, вправо у висі на перекладині	1 р.	Виконується на максимальній амплітуді
9	Присідання зі штангою на плечах	8 р.	Вага штанги не перевищує 60% максимальних силових можливостей ніг
10	Зі стійки на руках на кільцях опускання у стійку руки в сторони – "літак", "хрест"	2x4	Вправи виконуються на низьких кільцях, руки продіті у ремні
11	"Шпагати" з опорою однією ногою на гімнастичну лаву	2 р.	При виконанні здійснювати пружинні рухи
12	Круги тулубом в одну й другу сторони	1 р.	Амплітуда кругів постійно збільшується, сягаючи наприкінці максимуму
13	"Міст" з положення лежачи, стоячи	2 р.	Утримувати положення 6-8

Блок № 6

№ з/п	Зміст вправ	Дозування	Методичні поради
1	Біг на 20 м	4 р.	На час
2	Посідання 2-3 кроків бігу з темповим підскоком	6 р.	Підскоки виконуються на повну силу
3	Підтягування на перекладині з обтяженням	2x6	Вага обтяження до 10% від ваги тіла
4	Відштовхуваючись рукою в упорі лежачи перемах боком в упор лежачи ззаду	2x4	Перемах виконувати почерзі правим і лівим боком. До вихідного положення переходити поворотом кругом
5	Піднімання прямих ніг у висі спиною на гімнастичній стінці	2x14	До торкання ногами рейки над головою
6	Стрибки на двох з обтяженням	2x30	Вага обтяження не перевищує 20% ваги тіла. Акцент – на роботу м'язів стопи
7	Стойка силою на брусах зігнувшись, прямими руками	1x8	Ноги при виконанні вправи не розводити
8	Лежачи на животі, руки вгору, пружинні коливання тулуба у горизонтальному положенні	2x10	На останньому коливанні, у верхній точці, здійснити фіксацію плечей на 3 с
9	Лазіння по канату (4 м) у висі кутом	2x2	Без урахування часу
10	Кругові рухи тулубом в одну й другу сторони у положенні набивний м'яч за головою	1	Вага м'яча 3 кг. Темп виконання середній
11	Стрибки у глибину з висоти 40 см з подальшим відскоком	2x4.	При виконанні відскоку голова торкається орієнтиру на висоті 30-35 см вище зросту
12	Нахил вперед з положення сидячи	2x8 р.	Груди торкаються стегон. На 8-й нахил – фіксація 3 с.
13	Глибоки випади вправо, вліво, назад	2x6	При виконанні здійснювати пружинні рухи

Блок № 7

№ з/п	Зміст вправ	Дозуван-ня	Методичні поради
1	Біг на 30 м по розмітках	4 р.	На час
2	Стрибки у глибину з висоти 135 см у досок	6 р.	Слідкувати за виконанням дій, пов'язаних із самостраховкою при приземленні
3	Стіyka силою на брусах прямим тілом, згинаючи руки	2x6	Можливе надання незначної допомоги
4	З положення лежачи – сід із захватом і повернутись у вихідне положення	2x10	В кінці підходу положення сід із захватом зафіксувати на 3 с.
5	Нахил тулуба вперед зі штангою на плечах	2x8	Вага штанги не перевищує 30% ваги тіла
6	Кругові рухи ногою з обтяженням, стоячи біля гімнастичної стінки	2x8	Напрямок руху ноги вперед-в сторону-назад-вихідне положення. Обтяження – мішечки з мисливським дробом (1,5 кг)
7	Високий кут в упорі на брусах	2x10	
8	Підйом силою на кільцях	1x8	З глибокого хвату
9	Кругові рухи набивним м'ячем у висі на перекладині	2x30	М'яч вагою 2 кг затиснутий між стопами ніг. Амплітуда висока
10	Стрибки вгору з обтяженням і з помахом руками	2x10	Обтяження – мішечки з піском, які кріпляться на поясі. Стрибки виконуються на повну силу
11	“Міст” спираючись руками на гімнастичну стінку	2x30	У підході поступово спускатися руками вниз на 3-4 рейки
12	Махи ногами вперед і назад, стоячи боком біля стінки	2x1	Амплітуда махів максимальна
13	Повороти тулуба вправо і вліво	1	Амплітуда поступово збільшується

БЛОК №8

з/п	Зміст вправ	Дозування	Методичні поради
1	Біг на 30 м з прискоренням	3 р.	Найбільша швидкість припадає на останні 10 м бігу
2	Круги гантелями вперед, назад, вліво, вправо	2х1 хв.	Вага гантелей 2 кг. Темп високий
3	Перехід прямим тілом з горизонтального вису на кільцях у горизонтальний вис ззаду і навпаки	2х3 р.	Можливе надання незначної допомоги
4	Горизонтальний упор на стоялках	2х10 с	Можливе надання незначної допомоги
5	Згинання і розгинання тіла з обтяженням з положення лежачи стегнами на коні	12 р.	Обтяження – набивний м'яч за головою. Ноги закріплені
6	Круги ногами вліво і вправо з обтяженням у висі спиною на гімнастичній стінці	2х6 р.	Обтяження – набивний м'яч вагою 2 кг, затиснутий між стопами ніг. Амплітуда близька до максимальної
7	Ходьба з партнером на плечах	1 хв.	Звичайна ходьба чергується з ходьбою у напівприсяді
8	Підйом ривком з вису на перекладині в упор	8 р.	Без рухових дій тулубом і ногами
9	Поворот назад в стійку на руках з вису глибоким хватом на кільцях	6 р.	Надається незначна допомога для підтримки рівноваги
10	Відштовхуючись руками в упорі лежачи перемаха двома в упор лежачи ззаду	2х6 р.	Вихід у вихідне положення здійснювати через поворот кругом
11	Розмахування в упорі на низьких кільцях	2х20 с	Амплітуда максимальна
12	Нахили вперед з додатковим обтяженням у положенні сидючи	2х8 р.	Обтяження надає партнер, який стоїть ззаду і натискає на спину
13	"Міст" з положення стоячи	2х10 с	При виконанні здійснюються пружинні рухи вперед і назад
14	"Шагати" правою, лівою, уздовж з опорою однією ногою на гімнастичну стінку		Фіксація у кожному положенні 20 с.

СФП ГІМНАСТІВ СТАРШИХ РОЗРЯДІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

Головним завданням змагального періоду є підтримання стану спортивної форми протягом всього часу участі спортсмена в основних змаганнях. Саме тому представники майже всіх видів спорту першочергову увагу приділяють не підвищенню кількісного рівня розвитку окремих видів підготовки, а їх гармонійній єдності, що забезпечує найвищий на даний момент результат.

Не є виключенням з цього правила тренувальний процес гімнастів старших розрядів у змагальному періоді, де спостерігається гармонійна єдність технічних, фізичних, психологічних і тактичних компонентів. Серед тих компонентів у змагальному періоді спортсмени і тренери віддають перевагу технічній підготовці, на яку відводиться приблизно 90% часу тренування. Втім, це не означає, що гімнасти менше уваги приділяють вдосконаленню своїх фізичних можливостей в процесі учбово-тренувальних занять. Відбувається істотний перерозподіл кількісних показників засобів фізичної підготовки до змісту кваліфікаційних вправ на снарядах.

Це пов'язано з тим, що абсолютна більшість вправ на видах гімнастичного багатоборства за своїм впливом на організм спортсмена вже є активним засобом розвитку і вдосконалення фізичних якостей. Однак, досвід сучасної гімнастики і спеціальні дослідження свідчать про те, що лише кваліфікаційні вправи на снарядах багатоборства неспроможні у повній мірі вирішити поставлені перед тренувальним процесом завдання.

Крім цього слід враховувати, що фізична підготовка у цей період повинна бути спрямованою не тільки на збереження й удосконалення досягнутого рівня якостей. Вона повинна впливати на забезпечення максимальної спеціальної тренуваності, підтримку її на відповідному рівні (протягом 4-6 місяців) і збереження загальної тренуваності. Фізична підготовка у цей період набуває характеру прикладно-функціональної підготовки до граничних змагальних напружень.

У змагальному періоді, як і у підготовчому, використовуються основні й додаткові засоби фізичної підготовки. У обмеженій кількості використовуються засоби активного відпочинку.

При підборі засобів СФП слід керуватись принципом динамічної відповідності. Згідно цього принципу засоби СФП повинні бути адекватні змагальній вправі за такими критеріями і групами м'язів, які беруть участь у роботі, амплітуді і напрямку руху; акцентованому участку амплітуди руху; величині зусилля і часу його розвитку, швидкості руху і режиму роботи м'язів.

Відносно методів СФП, то, крім тих, що широко використовуються у підготовчому періоді, у тренувальному процесі гімнастів старших розрядів знаходять своє місце комплексний метод СФП (коли використовується ефект позитивної післядії попередніх вправ на якісні і кількісні характеристики подальшої тренувальної роботи; сполученої дії (одночасно вирішуються завдання фізичної і технічної підготовки); моделювання змагальної діяльності (вправи фізичної підготовки підбираються з числа змагальних елементів і виконуються з урахуванням відповідних до змагань вимог); контрольний метод СФП (виконується цілісна змагальна вправа або її модифікація, яка є дуже близькою до основної вправи за руховою структурою й іншими характеристиками).

Що стосується організації занять фізичною підготовкою у змагальному періоді, вона дещо відрізняється від підготовчого періоду. Якщо в останньому тренування в окремих мікроциклах (особливо на етапі базової підготовки) могли носити характер спеціальних занять з СФП, то у змагальному періоді такого не спостерігається. При одноразових в день тренуваннях засоби СФП органічно входять до змісту заняття. Окремі короткочасні комплекси вправ, особливо з переважним змістом статичних і швидкокіно-силових елементів, можуть виконуватись у сербних частинах заняття як

правило, між другим і п'ятим видами багатоборства). В кінці заняття використовуються додаткові засоби СФП у вигляді спеціальних силових вправ та їх комплексів, вправ на гнучкість тощо.

На відміну від одноразових (раз на день) занять, при дворазових можуть застосовуватись так звані "контрасні" заняття, у яких основний зміст засобів тренування складають елементи фізичної підготовки. Даний тип занять органічно поєднуються зі спеціалізованими тренуваннями у рамках окремих мікроциклів і позитивно впливає на процес підготовки гімнастів до змагань. Організація занять такого типу будується за принципом маятника і спрямована на комплексне вирішення завдань, які ставляться тренерами і спортсменами у змагальному періоді.

Структура змагального періоду передбачає два етапи: підготовчий і змагальний. Підготовчий етап (3-4 тижні) за особливостями використання засобів і методів СФП доцільно розділити на дві відносно рівні частини. У першій частині об'єм засобів і навантаження з СФП, у порівнянні з підготовчим періодом, суттєво знижується. Всі вправи силового і швидко-силового характеру виконуються на повній амплітуді зі змагальною інтенсивністю напруження м'язів. Значно (майже до мінімуму) скорочується об'єм засобів, спрямованих на підтримку витривалості.

Змагальний етап (біля 3 тижнів) характерний тим, що загальне навантаження у першій його частині дещо підвищується. Це ж стосується і засобів СФП, інтенсивність виконання яких не відрізняється від підготовчого етапу. У другій частині змагального етапу знижується загальний об'єм тренувальної роботи і засобів СФП, у порівнянні з тим, що використовувались раніше. Біля 70% всіх вправ СФП виконується на снарядах у складі змагальних комбінацій.

Наводимо блоки вправ СФП для використання у змагальному періоді тренувального циклу гімнастів старших розрядів.



**БЛОКИ ВПРАВ СФП ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ
ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ ГІМНАСТІВ СТАРШИХ РОЗРЯДІВ**

Блок № 1

з/п	Зміст вправ	Дозуван- ня	Методичні поради
1	Біг на 20 м з прискоренням	4-6 р.	Найбільша швидкість припадає на останні 10 м бігу
2	Стрибки вверх з грифом штанги на плечах	6 р.	З напівприсяду, з напівнахилу тулуба. Інтенсивність максимальна
3	3 розмахування на брусах, махом вперед зігнути руки, махом назад – стійка	2x8 р.	Розгинання рук виконувати з максимальною швидкістю
4	Піднімання прямих ніг на гімнастичній стінці до торкання за головою	10 р.	З вагою на гомілкостапах до 0,5 кг. Виконувати швидко
5	Стойка силою прямими руками з високого кута	2x6 р.	Можна надавати незначну допомогу при виконанні високого кута
6	Із вису глибоким хватом на кільцях підйом силою в упор, руки в сторони	3x3 р.	Можлива допомога при виконанні упору руки в сторони. Відпочинок між підходами до 3 хв.
7	З вису на перекладні, підйом ривком в упор	2x8 р.	Додаткове обтяження до 1 кг
8	Круги на тілі коня поперек	3x15 р.	Відпочинок між підходами до 2 хв.
9	"Мости" з положення стоячи, "шпагати" правою, лівою, поперек	4-6 р.	Вправи виконувати на максимальній амплітуді
10	Виконання сальто вперед, назад та їх модифікації на батуті (до 8 елементів)		Звернути увагу на висоту стрибків і точність приземлення

Блок № 2

з/п	Зміст вправ	Дозуван- ня	Методичні поради
1	Вправи хореографії	5 хв.	Вправи виконуються з максимальною амплітудою рухів у хребті, кульшових і плечових суглобах
2	Біг на 20 м з прискоренням	3 р.	Виконувати з максимальною швидкістю наприкінці дистанції
3	Підйом переворотом силою у горизонтальний упор-високий кут	2x3 р.	Відпочинок між підходами до 3 хв.
4	З вису глибоким хватом, прямим тілом – горизонтальний вис і повернення у в.п.	2x3 р.	Фіксація горизонтального вису 2 с

5	Стрибки у висоту з додатковим обтяженням за головою	2x10 р.	Обтяження до 15 кг. Основне навантаження припадає на роботу у гомілкоstopних суглобах
6	3 упору кутом стійка прямим тілом згинаючи руки	2x8 р.	Не допускати пауз більше 2-х секунд у положенні стійки на руках
7	3 вису на гімнастичній стінці піднімання ніг з додатковим обтяженням до прямого кута	2x6 р.	Додаткова вага підбирається індивідуально і не повинна перевищувати 10% ваги тіла
8	Виконання подвійного сальто вперед і назад на батуті (до 6 елементів)	2 п.	Звертати увагу на висоту стрибків. Приземлення у поролонову яму
9	Згинання й розгинання рук у стійці на руках на брусах	2x8 р.	Виконувати з максимальною швидкістю
10	"Мости" з положення стоячи, "шпагати" правою, лівою, уздовж, нахили вперед із сиду ноги нарізно	3x2 хв.	Амплітуда рухів максимальна

Блок № 3

з/п	Зміст вправ	Дозування	Методичні поради
1	Акробатичні стрибки на батуті (до 8 елементів у комбінації)	2 п.	Звертати увагу на висоту стрибків, координацію рухів
2	Підйоми махом назад у стійку з розмахування в упорі на руках на брусах	2x6 р.	Вихід у стійку виконувати максимально швидко
3	3 вису глибоким хватом підйом переворотом в упор руки в сторони- упор кутом- в.п.	2x4 р.	Можливе надання незначної допомоги
4	3 високого кута на стоялках стійка силою зігнувшись прямими руками і повернення у в.п.	2x6 р.	Не допускати пауз у стійці на руках
5	Стрибки у довжину з місця з додатковим обтяженням	6-8 р.	Вага обтяження 5-8% від ваги тіла
6	Круги на ручках коня	2x30 р.	Відпочинок між підходами до 2 хв.
7	3 вису на кільцях прямим тілом перехід у горизонтальну рівновагу, тримати 2 с- силою прямим тілом-у горизонтальний вис ззаду-тримати 2 с-в.п.	2x3 р.	При необхідності надавати незначну допомогу
8	Підйом силою з вису в упор на перекладині з додатковим обтяженням	2x8 р.	Вага обтяження в межах 5-8% від ваги тіла
9	Пересування вперед з упору	2x10 с	Вправа виконується з

	лежачи поштовхом рук		максимальною інтенсивністю
10	Утримання ніг стоячи біля гімнастичної стінки в положенні вперед, назад, в сторони на максимальній висоті	2х10 с	Слідкувати за правильною поставою
11	Пружинні нахили вперед з допомогою партнера	1 хв	Амплітуда максимальна

Блок № 4

з/п	Зміст вправ	Дозування	Методичні поради
1	Біг на 20 м з прискоренням	3 р	Максимальна швидкість – в кінці бігу
2	Стрибки у глибину у доскок	8х10 р	Виконується з батуту. Висота підвищується поступово
3	З вису зігнувшись на кільцях підйом розгином в кут-горизонтальний упор-горизонтальний упор руки в сторони-горизонтальний вис ззаду-в.п.	3 р.	При виконанні надається мінімальна допомога. Перерва між підходами 3 хв.
4	З незначного маху на брусах з додатковим обтяженням тіла вихід у стійку на руках	2х6 р	Елемент виконується за рахунок активної роботи м'язів рук і плечевого поясу. Обтяження підбирається індивідуально
5	У висі на гімнастичній стінці кругові рухи ногами з обтяженням	2х8 р	Круги виконуються в одну і другу сторони на певній амплітуді. Обтяження (набивний м'яч) – 1 кг
6	Підтягування хватом зверху на перекладині	2х10 р	Підтягування виконувати з максимальною швидкістю
7	З упору кутом на брусах, стійка силою прямим тілом	2х6 р	Виконується без маху
8	Лежачи на тілі коня, тримаючись за ручки махові рухи ногами назад з обтяженням (м'яч між гомілкоstopами)	2х10 р	Вправа виконується на максимальній амплітуді, обтяження до 1 кг
9	Круги в ручках на коні	40 р.	Слідкувати за амплітудою виконання кругів
10	"Міст" з довільного положення, нахил вперед з положення сід ноги нарізно	3 р	Вправа виконується на максимальній амплітуді з утриманням положення на крайній точці

Блок № 5

з/п	Зміст вправ	Дозування	Методичні поради
1	Біг на 10-15 м з обтяженням	5 р.	Вага обтяження до 5 кг. Швидкість максимальна, зростає поступово
2	Лазіння по канату (4 м) без допомоги ніг, на швидкість	3 р.	Відпочинок між підходами до 2 хв.
3	3 упору лежачи відштовхуючись руками, перемах двома ногами нарізно в упор лежачи ззаду Поворотом наліво-в. п.	2-6 р.	При виконанні акцентувати увагу на відштовхування руками
4	Стрибки на двох з обтяженням (партнером)	2x10 с	Виконується з незначним нахилом тулуба
5	Підйом переворотом в стійку на кільцях-“хрест” в стійці-горизонтальний упор руки в сторони-упор руки в сторони	2-3 р.	Час утримання статичного положення 2-3 с
6	Круги двома на підлозі	2x10 р.	Вправи виконуються на максимальній амплітуді
7	Згинання й розгинання рук в упорі	3x8 р.	Виконується з максимальною швидкістю
8	У висі на перекладині, м'яч між гомілкостопами (3 кг), круги ногами вправо і вліво	6-8 р.	Вправи виконувати з максимальною амплітудою рухів
9	Стрибки у глибину (1,5 м) на гімнастичні мати у доскок	6 р.	Висоту при необхідності слід збільшувати
10	“Шпагати” правою, лівою, поперек на додатковому підвищенні	6 р.	Вправи виконувати пружньо
11	Нахил вперед із сиду ноги нарізно		Вправи виконувати пружньо

Блок № 6

з/п	Зміст вправ	Дозування	Методичні поради
1	Стрибки на двох з обтяженням (5 кг) з пересуванням вперед	2x10 с.	Виконувати з максимальною швидкістю
2	Лазіння по канату (4 м) в положенні кута	2 п.	В процесі лазіння не змінювати положення у кульшовому суглобі
3	3 упору на зігнутих руках, на брусах махом назад випрямляючи руки перемах двома ноги нарізно в упор на зігнутих руках	2x4 р.	Акцентувати зусилля на активній роботі рук при відштовхуванні
4	3 вису зігнувшись на кільцях підйом розгином в кут-опускання назад у в. п.	2x6 р.	Відпочинок між підходами 2 хв.
5	Лежачи на тілі коня на стегнах (ноги закріплені), набивний м'яч (3 кг) за головою. Прогинання назад і опускання тулуба	2x10 р.	Вправа виконується на максимальній амплітуді
6	Підйом ривком в упор на перекладині	2x10 с.	Виконувати з максимальною швидкістю
7	3 розмахування в упор на кільцях стійка на руках-опускання в горизонтальний упор (тримати 2 с)	2x3 р.	Вправа виконується на низьких кільцях, можливе надання допомоги
8	Прості стрибки на батуті з монообертаннями і закінченням вправи (6-8 ел.) у поролонову яму	2 п.	Акцентувати увагу на висоті стрибків
9	Стоячи біля гімнастичної стінки махові рухи ногами з обтяженням (0,3 кг)	2x10 р.	Виконується з максимальною амплітудою
10	Стоячи біля гімнастичної стінки нахил вперед і назад з фіксацією тіла у граничному положенні	3x10 р.	Виконується з максимальною амплітудою

СФП ГІМНАСТІВ СТАРШИХ РОЗРЯДІВ У ПЕРЕХІДНОМУ ПЕРІОДІ

До основних завдань перехідного періоду відносяться відновлення стану організму після значних фізичних і психічних навантажень, а також створення своєрідного "плацдарму", який дозволить розпочати наступний цикл підготовки спортсмена на більш високому функціональному рівні.

Необхідність перехідного періоду зростає, коли тривалість підготовчого й змагального періодів значна, а навантаження високе. У даному випадку створюються умови для вичерпання адаптаційних можливостей організму спортсменів і наближення стану перетренованості.

Цей період у багатьох відношеннях різко відрізняється від попередніх. У першу чергу змістом і навантаженням засобів, які в ньому використовуються. Так, за даними В.М.Платонова (1998 р.) тренування у перехідному періоді характеризується невеликим обсягом роботи і незначним навантаженням. У порівнянні з підготовчим періодом обсяг навантаження скорочується приблизно в три рази, а кількість занять не перевищує шести на тиждень. Значна кількість засобів, які використовуються у перехідному періоді, складають вправи загальнофізичної підготовки як зі свого виду, так і з інших видів спорту. Основною умовою використання таких вправ повинна бути їх спрямованість на розвиток рухових якостей. Саме заняття за своїм характером повинно бути комплексним і містити у собі засоби відповідної направленості.

Така спрямованість змісту занять у підготовчому періоді не виключає використання у тренувальних заняттях окремих вправ або цілих комплексів спеціально-підготовчих вправ з метою ліквідації недоліків у відносно простих за технікою виконання елементах. Використання останніх у тренувальних заняттях в значній мірі сприяє підтриманню спеціальної тренованості спортсменів.

За даними Ю.В.Меніхіна (1999) корисними у цей період вважається використання вправ на гнучкість і силу, стрибків на батуті тощо. Ці засоби допомагають гімнастам зберегти здатність тонко диференціювати просторові, часові і силові характеристики. Їх використання доцільне лише у тому випадку, коли вони не заважають повноцінному відпочинку гімнастів.

Тривалість перехідного періоду гімнастів старших розрядів складає у середньому 4 тижні. В залежності від індивідуальних особливостей спортсменів, стану їх здоров'я, тривалості змагального періоду, він може бути збільшений ще на 2-3 тижні. Найбільш ефективно завдання перехідного періоду вирішуються в умовах спортивно-оздоровчих таборів. Тривалість таких зборів від 10 до 20 днів. В цей період необхідно якомога ширше використовувати для активного відпочинку туристичні походи, легкий кросовий біг, плавання, веслування, спортивні ігри тощо. Саме ці засоби у поєднанні з цілющими природно-кліматичними факторами в змозі забезпечити необхідний гімнастам відпочинок і сприяти покращенню функціонального стану їх організму. Значне місце у даному періоді повинно відводиться роботі в умовах гімнастичного залу. Спортсмени повинні виконувати вправи на батуті, з гумовими амортизаторами, гантелями, штангою, набивними м'ячами. Об'єм роботи та інтенсивність вправ встановлюються індивідуально, виходячи з поставлених перед спортсменом завдань. Це ж стосується вправ, які виконуються безпосередньо на гімнастичних снарядах. Особливістю і головною вимогою до вправ на снарядах повинно бути те, що їх виконання здійснюється невимушено, легко, з відчуттям насолоди.

Більшість з цих вправ у тій чи іншій мірі пов'язана з окремими елементами СФП гімнастів і сприяє підтриманню належного рівня розвитку фізичних якостей. Найбільш поширеними елементами є розгінні елементи в акробатиці – серії переворотів вперед і назад, сальто вперед і назад по доріжці; на коні – махи – прямі і зворотні схрещення, круги на тілі і в руках; кільцях – розмахування на високій амплітуді, викрути вперед і

назад, стійки на руках; опорному стрибку – стрибки ноги нарізно, льотом, переворотом вперед з приземленням у поролонову яму; брусах – розмахування в упорі і упорі на руках, підйоми махом вперед і махом назад з упора на руках, стійки на руках, переходи в стійці на руках, сальто вперед і сальто назад з розмахуванням в зіскок; перекладає – рзмахування у висі, повороти махом вперед з розмахування, великі оберти вперед і назад, зіскоки сальто назад у паролонову яму.

Незважаючи на те, що перехідний період за своєю тривалістю незначний, але й у ньому, як і у попередніх періодах, виділяються два етапи. Перший етап – активного відновлення після значних психічних і фізичних навантажень змагального періоду. Досягається це за рахунок засобів активного і пасивного відпочинку. Засоби активного відпочинку передбачають обов'язкове використання рухової діяльності, про що вже було сказано вище. Засоби ж пасивного відпочинку містять у собі інші види діяльності (читання, заняття музикою, екскурсії, різні види творчості та ін.). другий етап носить підтримуючий характер і спрямований на загальнофізичну і функціональну підготовку.

Як показують наші спостереження за гімнастами старших розрядів, тривалість першого етапу становить приблизно тиждень, другого – біля трьох. На першому етапі перевага віддається засобам пасивного відпочинку. На другому етапі спортсмени більше уваги приділяють засобам рухової діяльності.

Слід відмітити, що на другому етапі стає помітною тенденція до поступового збільшення часу, що відводиться спортсменами роботі в умовах гімнастичного залу або відкритого гімнастичного майданчика. Така робота повинна перш за все бути насиченою такими вправами і акцентами, які гімнасти, як правило, уникають в звичайному тренувальному процесі в інших періодах. В цей час найбільш корисним для гімнастів вважається тренування в умовах відкритого гімнастичного майданчика. Зміст тренувальної роботи переважно складають вправи фізичної підготовки. Дослідження Ю.В.Меніхіна (1999) показали, що гімнасти на цьому етапі відводять на фізичну підготовку біля 65% тренувального часу, з якого 71,5% займають вправи СФП. Головне правило, якого слід при цьому дотримуватись, покладається в тому, щоб зробити заняття в плані використання засобів фізичної підготовки якомога різноманітними та цікавими для спортсменів, а самі вправи викликали емоційний підйом і проходили без психологічної напруженості.

У цілому зміст тренувального процесу на другому етапі перехідного періоду складається із засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки, а також окремих технічних вправ на видах гімнастичного багатоборства.

В умовах спортивного-оздоровчого табору гімнасти, як правило, виконують щоденну ранішню розминку (близько 1 години), ранішнє і вечірнє тренування (відповідно 1 і 2 години).

В ранішню розминку входять легкий біг, прості вправи розігрівального характеру для основних груп м'язів, вправи на гнучкість і спеціальні силові вправи, вправи на координацію. Всі ці вправи слід виконувати в різних варіантах, із застосуванням гумових амортизаторів, гімнастичних стоялок, гімнастичної стінки, канату тощо. Головна вимога до вправ ранішньої розминки полягає в тому, щоб вони не перевантажували гімнастів і були відмінні від вправ ранішнього і вечірнього тренування.

Ранішнє тренування проводиться години через півтори після сніданку. Основними засобами в ній є акробатичні стрибки і вправи хореографічної підготовки, вправи на одному з видів гімнастичного багатоборства, вправи силового і швидкісно-силового характеру.

Це тренування може проходити у двох варіантах. В першому варіанті виконуються акробатичні стрибки і вправи на одному з видів багатоборства. В другому – всі вищезгадані засоби.

Друге тренування проводиться гімнастами у другій половині дня, через дві години після обіду. В цьому занятті в основному вирішуються окремі завдання технічного вдосконалення, а також розвитку спеціальних фізичних якостей. Популярним на цьому тренуванні є виконання на якість окремих базових елементів, вправ на координацію тощо. Як правило, ці завдання виконуються спортсменами на оцінку.

Серед засобів фізичної підготовки перевага віддається вправам швидкісно-силового характеру. У обмеженій кількості виконуються статичні вправи. Більшість елементів відносяться до засобів СФП і спрямовані на покращення у гімнастів динамічної і статичної постави на снарядах, раціональне і технічно досконале виконання вправ обов'язкової і довільної програм.

Наводимо блоки вправ СФП для використання у перехідному періоді тренувального циклу гімнастів старших розрядів.

**БЛОКИ ВПРАВ СФП ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ У ПЕРЕХІДНОМУ ПЕРІОДІ
(підтримуючий етап) ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ ГІМНАСТІВ
СТАРШИХ РОЗРЯДІВ ***

Блок № 1

з/п	Зміст вправ	Дозування	Методичні поради
Ранішня розминка			
1	Стойка на руках махом однієї і поштовхом іншою	2 п.х10 с.	Стойка прямим тілом. Час між підходом близько 3 хв.
2	Круги руками вперед і назад з гантелями	2 п.х10 кр.	Вага гантелей до 2 кг. Темп і амплітуда середні
3	Піднімання прямих ніг на гімнастичній стінці до торкання за головою	6-8 р.	Темп виконання оптимальний
4	Лежачи на животі, руками хватом за гомілки, переكاتи вперед і назад	10-20 с.	Прогинатися спиною якомога осильніше
5	Стрибки на двох на пружинній доріжці	20 с.	Виконувати без помаху руками
6	Махи ногами біля гімнастичної стінки	2-4 хв.	Амплітуда рухів велика
7	Лазіння по канату (4 м) без допомоги ніг	1 п.	Без урахування часу
8	Шагати правою, лівою, прямий біля гімнастичної стінки	2-4 хв.	Виконувати з незначними пружинними коливаннями

* – тут і далі не включається в зміст розминаючої вправи розігрівального характеру

з/п	Зміст вправ	Дозування	Методичні поради
1 тренування			
1	Біг 20 м з високого старту	2-3 п.	На час
2	Згинання і розгинання рук в стійці на стоялках	2 п. х10 р.	Можливе надання допомоги
3	Поштовх штанги від грудей	2 п. х4 р.	Вага штанги становить близько 75% ваги тіла
4	Горизонтальна рівновага спереду і ззаду на кільцях	2 п. х3 с.	Без допомоги
5	Підтягування у висі на перекладині з обтяженням	8-10 р.	Вага обтяження 3-5 кг
6	Стрибки з рук на ноги ("курбет")	2 п. х6 р.	Увага акцентується на активному поштовху руками
2 тренування			
1	Кругові рухи руками з гумовим амортизатором, який закріплений на гімнастичній стінці	2 п. х1 хв.	Амплітуда висока, темп оптимальний
2	3 упору лежачи-поштовхом ногами, згинаючись і розгинаючись, упор стоячи зігнувшись	2 п. х4 р.	Звертати увагу на правильну техніку виконання
3	3 положення упору високий кут на брусах	2 п. х4 р.	Фіксація кута у найвищій точці 1с.
4	Кидок назад набивного м'яча, затиснутого між стопами ніг у висі на гімнастичній стінці	8-10 р.	На дальність. Вага м'яча не перевищує 3 кг.
5	3 упору лежачи – перемах ноги нарізно в упор лежачи ззаду і поворот кругом	2 п. х4 р.	На якість виконання
6	3 розмахування в упорі на брусах – стійка на руках і поворот кругом плечем вперед	2 п. х4 р.	На якість виконання
7	Круги в ручках на коні	2 п. х30	На якість виконання

БЛОК № 2

з/п	Зміст вправ	Дозування	Методичні поради
Ранішня розминка			
1	Махи ногами вперед, назад, в сторони з дістанням підвішеного на рівні голови предмета	5-6 хв.	Амплітуда махів збільшується поступово і в кінці доводиться до максимальної
2	Нахили тулуба вперед, назад, в сторони стоячи біля гімнастичної стінки	5 хв.	—
3	Пересування на підлозі вперед, назад, в сторони в стійці на руках	3п.х20с	Слідкувати за правильною поставою
4	Кут в упорі на підлозі, спираючись на пальці	2пх5с	—
5	Розтягування гумового амортизатора руками, стоячи біля гімнастичної стінки	3пх2хв.	В послідовності до м'язів, які розгинаються, згинають і приводять плече
6	Повороти плечем вперед і назад у стійці на руках на стоялках	2пх4р.	Для утримання рівноваги можливе надання незначної допомоги
7	Підтягування у висі на перекладині з обтяженням	8-10 р.	Вага обтяження 3-5 кг
8	Шпагати правою, лівою, прямий з опорою однією ногою на гімнастичну лаву	2-4 хв.	Виконувати з незначними пружинними коливаннями
І тренування			
1	Елементи акробатики розгінного характеру (перевороты, рондати, фляки)	8-10 п.	На пружинній доріжці
2	Стрибки у глибину з наступним відскоком	8-10 р.	Висота 80-100 см
3	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	2пх25р	В оптимальному темпі
4	Зіскоки махом вперед на перекладині на висоту та дальність приземлення	4-6 п.	Викон. з розмахування. Приземлення у поролонову яму
5	З упору лежачи мах ногами назад і поштовхом руками курбет	2пх4р	Звертати увагу на правильну послідовність згинально-розгинальних дій
6	В стійці на руках, торкаючись ногами стіни, відштовхування руками	2пх8р	В ліктях руки не згинати
7	Піднімання і поштовхи від грудей гирь	2 п.	Вага гирь 16 кг
2 тренування			
1	Стрибок у глибину з наступним відскоком і приходом у стійку на руках	4-6 р.	Глибина 60 см. висота гірки матів 130 см

	на горку матів		
2	Утримання стійки з максимально розведеними руками	2 п.	Максимально довго
3	3 розмахування на брусах махом вперед зігнути руки – махом назад випрямляючи руки, стійка на руках	2 п.х4 р.	Допускаються міжмахи
4	Стрибки догори зі штангою на плечах	2 п.х10 р.	Вага штанги не перевищує 60% ваги тіла
5	Горизонтальна рівновага в упорі на стоялках	1 п.х6 с.	Можливе надання допомоги
6	Упор руки в сторони в кільцях (3 с) – дожати в упор кутом	2 п.х2 р.	3 допомогою
7	Круги тулубом і ногами з обтяженням у висі на перекладині	40 с	Обтяження – набивний м'яч (1 кг), затиснутий між стопами ніг. Амплітуда максимальна

БЛОК № 3

з/п	Зміст вправ	Дозування	Методичні поради
Ранішня розминка			
1	Нахили вперед з положення сиду ноги нарізно	2-3 хв	Амплітуда поступово збільшується
2	Махи ногами вперед, назад, в сторони з додатковим обтяженням стоячи біля гімнастичної стінки	4-6 хв.	Амплітуда висока. Вага обтяження на нозі 1 кг.
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, ноги на 4-5 рейці гімнастичної стінки	12-14 р.	В середньому темпі
4	Піднімання ніг до рівня голови у висі спиною на гімнастичній стінці	12-14 р.	В середньому темпі
5	Стійка на руках махом однією і поштовхом другою на підлозі	2 п.х20 с.	Слідкувати за поставою
6	Кругові рухи тулубом у висі на кільцях	40 с.	В одну і другу сторони. Амплітуда середня
7	Шпагати правою, лівою, прямий на підлозі	3-4 хв.	Слідкувати за поставою
8	Утримання рівноваги з максимально піднятою (по 3 с.) вперед, в сторону, назад ногою	2 п.	Слідкувати за поставою
1 тренування			
1	Біг 20 м з високого старту-наскок на мостик і політ прогнувшись з приземленням на живіт у поролонову яму	4-6 р.	Акцентувати увагу на силу відштовхування ногами від мостика до гори

2	Стрибки зі скакалкою (одинарні і подвійні)	2 п.х40 с.	Слідкувати за поставою
3	Лазіння по канту у висі кутом	1 п.	Без урахування часу
4	3 упору на брусах перехід у високий кут і навпаки	4х6 р.	Без фіксації положення високого кута
5	Згинання і розгинання рук в стійці на кільцях	4-6 р.	Слідкувати, щоб тіло у кульшових суглобах по можливості не згиналося
6	У висі кидки ногами набивного м'яча, затиснутого між стопами ніг	4-5 хв	На дальність. Вага м'яча до 3 кг
7	В упорі на кільцях махом назад перемах ноги нарізно в упор кутом ззовні	2 п.х2 р.	Основну увагу звертати на амплітуду маху ногами назад
2 тренування			
1	Стрибок у глибину з відскоком від мостика і поворотом на 180-720°	4-5 хв.	3 висоти 100-120 см. увагу акцентувати на точність доскоку
2	3 упору лежачи поштовхом руками поворот на 360-720°	4-5 хв.	Для полегшення вправи слід використати положення упора стоячи
3	3 розбігу стрибок прогнувшись через планку в перекид	6-8 р.	Планка поступово піднімається (від 1,2 м до 1,6 м)
4	3 розмахування в упорі на брусах – високий кут – тримати (2 с)	2 п.х2 р.	Тривалість відпочинку між підходами до 3 хв.
5	3 упору на кільцях (руки продіті в ремні) – горизонтальний упор руки в сторони – дожати в упор кутом	2 п.	—"
6	Круги в ручках на коні	40	Слідкувати за поставою

БЛОК № 4

з/п	Зміст вправ	Дозування	Методичні поради
Ранішня розминка			
1	Кругові рухи тулуба з положення ноги нарізно, руки за головою	2-3 хв.	Амплітуда поступово збільшується
2	Випади правою (лівою) вперед, в сторону, назад з нахилами тулуба	4-5 хв.	—"
3	Нахили тулуба вперед, назад, в сторони стоячи біля гімнастичної стінки	4-5 хв.	—"
4	Ходьба в стійці на руках по кругу	2 п.х30 с.	Діаметр круга 2 м. в одному підході рух виконується в одну і другу сторони
5	Розтягування гумового	2 п.х3 хв.	В послідовності: для м'язів, які

	амортизатора руками, стоячи під перекладиною		розгинають плече, приводить плече, згинають руки
6	Махи ногами і тулубом вправо і вліво у висі на перекладині	2 п.х30 с.	Швидкість незначна. Вправа виконується за рахунок напруження бокових м'язів тулуба
7	Сід із захватом з положення лежачи на спині	10-12 р.	В середньому темпі. Час фіксації сиду із захватом 1 с.
8	Підйом переворотом на перекладині	6-8 р.	Слідкувати за поставою під час виконання вправи
Денне тренування			
1	Сполучення поворотів махом вперед, назад на 180° з вертикальною, передньою рівновагою	6-8 хв	Досягти якомога більшої амплітуди рухів у кульшових суглобах
2	З розбігу і наскоку на мостик стрибок догори з поворотом на 360°, 540° з приземленням у горизонтальне положення. Приземлення в поролонову яму	6-8 р.	Слідкувати за динамічною поставою
3	Згинання й розгинання рук в стійці на руках на стоялках	10-12 р.	Для утримання рівноваги можливе надання незначної допомоги
4	Поштовх штанги від грудей	2 п.х4 р.	Вага штанги становить близько 75% ваги тіла
5	Розмахування в упорі на низьких кільцях	30 с	На маху назад старатись наблизитись до положення стійки на руках
6	З вису підйом силою в упор на кільцях	6-8 р.	Виконувати без пауз
7	Фіксація статичних елементів на низьких кільцях: упор руки в сторони у стійці на руках – горизонтальна рівновага з широко розведеними руками – упор руки в сторони	2 п.х2р.	Виконувати з продітими у ремені руками
8	Стрибки на двох з грифом штанги на плечах	2 п.х10 р.	Стрибки виконувати не згинаючи колін, за рахунок активної роботи м'язів стопи
9	Шагати правою, лівою, прямий з опорою однією ногою на гімнастичну лаву	2-3 хв.	Виконувати з незначними пружними коливаннями

БЛОК № 5

з/п	Зміст вправ	Дозування	Методичні поради
Ранішня розминка			
1	Махи ногами вперед, назад, в сторону стоячи біля гімнастичної стінки	4-6 хв.	Амплітуда поступово збільшується і доходить до максимальної
2	Кругові рухи рукам вперед і назад з гумовим амортизатором, закріпленим на гімнастичній стінці	2 п.х2 хв.	В оптимальному темпі
3	Чередування стрибків у стійці на руках з ходьбою у стійці на руках	2 п.х30 с.	Слідкувати за поставою
4	Утримання рівноваги в положенні нога вперед, в сторону, назад	2 п.х12 с.	Нога піднята на максимальну висоту
5	З упору лежачи, відштовхуючись руками, поворот на 360°	4-6 р.	В разі необхідності полегшення вправу виконувати з положення упор стоячи
6	Утримання кута спираючись пальцями на підлозі	2 п.х4 с.	Слідкувати за поставою
7	Махом однієї і поштовхом другої стійка на руках на стоялках	4-6 р.	Фіксація стійки 1-2 с
8	Підтягування у висі на перекладині	10-12 р.	В оптимальному темпі
9	Нахили вперед із сиду ноги нарізно	3-4 хв.	Ноги розведені якомога ширше
1 тренування			
1	Біг 20м з високого старту на час	3 р.	Проводити за формою змагань
2	Стрибки з правої на ліву й навпаки з пересуванням вперед з грифом штанги на плечах	1 хв.	Акцентувати увагу на силу відштовхування догори
3	У висі на перекладині круги тулубом і ногами з набивним м'ячем, затиснутим між стопами ніг	40 с.	Темп середній. Амплітуда висока. Вага набивного м'яча 2кг
4	Зведення і розведення рук з гантелями, лежачи на гімнастичній лаві поперек	2 п.х30 с.	Вага гантелей 10-12 кг. Темп виконання оптимальний
5	З вису зігнувшись на кільцях підйом розгином в кут-горизонтальний упор-опускання через прямі руки у горизонтальний вис ззаду – вис зігнувшись	2 п.	Фіксація статичних елементів 2 с. Можливе надання незначної допомоги
6	3 розмахуванням на брусах махом вперед зігнути руки-	3-4 р.	Розгинати руки якомога швидше

	махом назад, випрямляючи руки, стійка на руках		
2 тренування			
1	3 розмахування на брусах на маху назад згинаючись-розгинаючись у кульшових суглобах і відштовхнувшись руками перейти у стійку на руках	4-6 р.	Слідкувати за своєчасністю виконання згинально-розгинальних рухів
2	3 розмахування в упорі на брусах перемах двома на зігнуті руки і віддвіг в упор на руках	3-4 р.	Намагатись виконувати на широкій амплітуді
3	3 упору лежачи на низьких кільцях-вис лежачи ззаду через прямі руки і навпаки	2 п.х4 р.	Можливе надання незначної допомоги
4	3 положення стійки на руках зістрибування з висоти у теж саме положення	6-8 р.	Висота 20-40 см
5	10 прямих схрещень і 30 кругів в ручках	1 п.	На високій амплітуді
6	Стрибки у напівприсяді через скакалку	20 р.	

БЛОК № 6

з/п	Зміст вправ	Дозування	Методичні поради
Ранішня розминка			
1	Нахили вперед з положення сиду ноги нарізно	4-5 хв.	Ноги розведені під кутом 90°
2	Шпагати правою, лівою, прямий	4-5 хв.	Зберігати правильну поставу
3	Гімнастичний міст з положення лежачи	2 п.х10 с.	З незначними коливальними рухами
4	Стойка на руках махом однією, поштовхом другою	3 п.х10 с.	Зберігати правильну поставу
5	Кругові рухи гантелями вперед і назад	1 хв.	Вага гантелей 3 кг. Амплітуда поступово збільшується
6	Кут в упорі на підлозі	2 п.х5 с	Дотримуватись правильної постави
7	Зі стійки на колінах перекатом вперед-стійка на руках	2 р.	
8	Лазіння по двох канатах (3 м) без допомоги ніг	1 п.	В оптимальному темпі
9	Стрибки через скакалку	1 хв.	---
1 тренування			
1	3 розбігу і наскоку на мостик політ-перекид на гірку матів	6-8 р.	Швидкість бігу близька до максимальної. Висота матів 160 см
2	Стрибки уверх з грифом	40 с	За рахунок роботи м'язів

	штанги на плечах		стопи
3	Згинання і розгинання рук в стійці на руках на брусах	10 р.	В оптимальному темпі
4	Піднімання ніг з торканням рейки за головою у висі спиною на гімнастичній стінці	10-12 р.	—
5	З упору кутом стійка силою на кільцях прямим тілом	4-5 р	Слідкувати за технікою виконання
6	Підтягування з додатковим обтяженням на перекладині	10 р.	Вага обтяження 5-7 кг. Темп оптимальний
7	Кругові рухи тулубом і ногами у висі на перекладині	40 с.	На максимальній амплітуді
2 тренування			
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Ноги на гімнастичній лаві	10-12 р.	З великою швидкістю
2	З упору лежачи, поштовхом рук і ніг, перемах ноги нарізно в упор лежачи ззаду	4-6 р.	Акцент роботи на швидкість і силу відштовхування руками
3	З розмахування на брусах перемах двома в упор кутом ззовні і навпаки	4-6 р.	На високій амплітуді
4	З вису стоячи на кільцях переворот назад в стійку на руках	3-4 р.	Руки розгинати якомога швидше
5	Стрибки в стійці на руках з пересуванням вперед	2 п.х30 с.	Акцентувати роботу м'язів на поштовху руками уверх
6	Круги на тілі коня поперек	20	На широкій амплітуді
7	Стрибки у присіді через скакалку	15-20 р.	

ЗМІСТ

Вступ	1
Зміст фізичної підготовки гімнастів	1
СФП гімнастів	2
Класифікація засобів та методів СФП	4
СФП гімнастів старших розрядів у підготовчому періоді	5
Блоки вправ СФП для використання в підготовчому періоді тренувального циклу гімнастів старших розрядів	9
СФП гімнастів старших розрядів у змагальному періоді	17
Блоки вправ СФП для використання у змагальному періоді тренувального циклу гімнастів старших розрядів	19
СФП гімнастів старших розрядів у перехідному періоді	24
Блоки вправ СФП для використання у перехідному періоді (підтримуючий етап) тренувального циклу гімнастів старших розрядів	26