

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра гімнастики і  
хореографії

## **Методика підготовки юних гімнастів**

Лекція для студентів 3 курсу ФФВ  
з дисципліни ТІМОВС

Розробив доцент Петренко К.Г.

ЗАТВЕРДЖЕНО  
на засіданні кафедри  
від " \_\_ " \_\_\_\_\_ 2011р.  
Протокол № \_\_\_\_  
Зав.каф., доцент  
О.Ю. Бубела

Львів - 2011

## **План**

- 1. Системний підхід до обґрунтування методики підготовки юних гімнастів.**
- 2. Характеристика та структура основних елементів системи підготовки юних гімнастів.**
- 3. Методи розвитку фізичних якостей юних гімнастів та особливості тренувального процесу.**
- 4. Методика навчання юних гімнастів.**

## **1. Системний підхід до обґрунтування методики підготовки юних гімнастів.**

Система підготовки юних гімнастів включає:

- особливості біологічного розвитку тих, що займаються;
- зміст елементів багаторічної підготовки та їх планування;
- методику навчання гімнастичним вправам та методику розвитку фізичних якостей;

В програмі ДЮСШ визначений вік дітей по групах:

- 6-8 років – групи початкової підготовки;
- 9-13 років – навчально-тренувальні групи;
- 14-16 років – групи спортивного удосконалення;
- 17 років і більше – вищої спортивної майстерності.

Кожному дитячому віку притаманні власні морфо-функціональні особливості. Морфологічні та функціональні показники тісно пов'язані та в значній мірі визначають рухові можливості дітей та підлітків.

Процес росту та розвитку дитини перебігають безперервно і в той же час гетерохронно – періоди інтенсивного розвитку та росту організму в цілому та окремих його органів і систем змінюються на періоди уповільнення цього процесу. На рост та розвиток організму впливає оточуюче середовище, в якому дитина живе та навчається.

Фізичні вправи, в тому числі не гімнастичного характеру, як і інші фактори оточуючого середовища, досить істотно впливають на кількісні та якісні зміни, які відбуваються в організмі. Дія фізичних вправ сприятлива лише тоді, коли вони застосовуються у відповідності з можливостями організму, що росте.

У відповідності з цим кожна вікова група гімнастів має специфічні особливості в плануванні та в змісті підготовки, в методиці навчання та розвитку фізичних якостей.

Теорія й практика гімнастики передбачає 3 етапи підготовки:

- 1 етап – етап відбору і початкової підготовки (до 8 років);
- 2 етап – етап спеціалізованої підготовки (з періодами початкової та поглибленої спеціалізованої підготовки – до 15 років);
- 3 етап – етап найвищих досягнень з періодами досягнення майстерності та стабілізації високих результатів (з 16 років і старше).

## **2. Характеристика та структура основних елементів системи підготовки юних гімнастів.**

Структура основних елементів системи підготовки припускає зміст навчально-тренувального процесу в групах початкової спортивної підготовки, навчально-тренувальних групах, групах спортивного удосконалення, групах вищої спортивної майстерності.

Одним з найважливіших питань планування навчально-тренувального процесу є розподіл програмного матеріалу по періодах та етапах річного циклу, а також деталізація його по тижневих циклах як основних структурних блоках планування.

Структура основних елементів системи підготовки юних гімнастів в різних навчальних групах характеризується блоками:

- 1 – загальна, спеціальна фізична та спеціально-рухова підготовка;
- 2 – теоретична підготовка;
- 3 – виховна робота (зміст, методи);
- 4 – психологічна підготовка;
- 5 – медичне забезпечення;
- 6 – планування підготовки;
- 7 – програмний матеріал (гімнастичні прилади, акробатика, батут);
- 8 – хореографічна підготовка.

Засоби та методи, що використовуються в блоках різних навчальних груп змінюються в бік їх ускладнення разом з підвищенням спортивної майстерності гімнастів.

У змісті тренувального процесу в навчально- тренувальних групах 1-2 років навчання зберігається питома вага засобів ЗФП, СФП та СРП, що

пов'язано зі зростаючими вимогами до рівня розвитку фізичних якостей та СРП. Від гімнастів цього віку вимагається вміння диференціювати свої рухи у часі, просторі та згідно ступеню м'язових зусиль не взагалі, а конкретно під час виконання гімнастичних вправ.

Практично у ці роки закладаються основи спортивно-технічної майстерності.

В плані психологічної підготовки вирішуються завдання виховання любові до наполегливої праці, вміння готуватись до змагань та змагатись, мобілізувати свою волю, долати почуття страху, нерішучості.

У цей період дозволяється навчання деяким прийомам аутогенного тренування. Наприклад, вмінню довільно розслабляти м'язи з метою більш швидкого відпочинку.

Виховна робота спрямована на виховання моральних якостей – поваги до старших, взаємодопомоги, дисциплінованості, патріотизму. Методи роботи ті ж самі, що й для груп початкової підготовки. Додається лише участь у показових виступах, змаганнях, обговорення міжнародних подій, книг, що були прочитані і т.п.

Медичне обстеження на цьому етапі проводиться у вересні та квітні. До цього часу у медичних картках гімнастів простежується певна динаміка фізичного розвитку та медичних показань. Це дає лікареві можливість разом з тренером коректувати навчально-тренувальний процес.

У весняний період проводиться вітамінізація юних спортсменів. З відома лікаря застосовуються профілактичні процедури з використанням кварцу, різних ванн та інших засобів відновлення.

Під час планування роботи в навчально-тренувальних групах зберігається чітка періодизація тренувального процесу – підготовчий період – вересень-листопад (частково грудень), змагальний – грудень (частково січень), перехідно-підготовчий – січень (частково лютий), змагальний – березень-травень. На відміну від першого етапу, тут є більше змагань і тому мають місце мезоцикли.

Змагання, як правило, плануються на період зимових та весняних канікул та в травні.

Особливості роботи з юними гімнастами цього віку пов'язані зі зменшенням кількості тих, що займаються в групах, збільшенням кількості годин та занять на тиждень. Це дає більше можливостей для індивідуалізації навчально-тренувального процесу.

Занять, які носять ігровий і розважальний характер стає значно менше. Замість них з'являються серйозні, цілеспрямовані тренування. Гімнасти привчаються працювати самостійно, допомагають один одному.

Програмний матеріал містить у собі вправи ЗФП (легка атлетика, лижі, плавання, стрибки у воду, рухливі ігри); СФП (силова та швидкісно-силова підготовки, вправи на рівновагу, для розвитку гнучкості); хореографічної підготовки (елементи класичного танцю, історико-побутові та народні танці, рівноваги та стрибки); теоретичну підготовку, вправи на приладах.

Зміст навчально-тренувального процесу навчально-тренувальних груп 3-4 років навчання складають засоби, що використовувались раніше, але у більш складних варіантах. Характер та дозування вправ ЗФП та СФП змінюються відповідно до віку та підготовленості юних гімнастів.

У плані виховної роботи триває процес виховання моральних якостей (частіше за все проводяться бесіди). Значне місце відводиться інструкторським навичкам, що необхідні для самостійного проведення ранкової гімнастики зі школярами молодшого шкільного віку та занять гімнастикою у шкільній секції.

Психологічна підготовка включає подальше навчання прийомам аутогенного тренування, формування вміння переключати увагу з метою відпочинку та вміння зосереджуватись на виконанні складного елемента, композиції. З метою навчання вмінню змагатись проводяться контрольні змагання, де штучно створюються гострі змагальні ситуації, виконання композицій на оцінку, прикидки і т.п.

Поруч з ПМО (вересень, березень) проводяться біжучі обстеження (як

правило, перед всіма відповідальними змаганнями). Враховуючи великі фізичні навантаження (2 тренування на день) особлива увага приділяється засобам відновлення та профілактиці перетренування. З цією метою досить широко використовуються всі види масажу, сауна, переключення на інші види фізичної діяльності. У періоди інтенсивної підготовки лікар призначає фармакологічні засоби. Не можна допускати до занять з повним навантаженням спортсменів, які остаточно не відновились після захворювання, або травми.

Планування підготовки здійснюється за періодами: підготовчим (4 місяці), змагальним (5 місяців) та перехідним (3 місяці).

Тривалі за часом підготовчий і змагальний періоди дозволяють юним гімнастам добре засвоїти програму та підготувати базу для оволодіння складними елементами майбутніх довільних композицій.

Програмний матеріал для гімнастів цього віку включає вправи ЗФП (легка атлетика, лижі, плавання та стрибки у воду, рухливі та спортивні ігри);

СФП (вправи у лазінні, вправи для м'язів рук, тулуба, ніг, вправи для всього тіла, вправи на розслаблення), акробатичні та хореографічні вправи, вправи на гімнастичних приладах.

### **3. Методи розвитку фізичних якостей юних гімнастів та особливості тренувального процесу.**

Серед фізичних якостей, на гармонійний розвиток яких потрібно звернути увагу з 6-7 – річного віку, слід виділити спритність, силу, швидкість, гнучкість, а також здатність довільно розслабляти м'язи.

Фізична підготовка у всіх її різновидах включається практично у кожне навчально-тренувальне заняття. Зауважено, що діти, які володіють більш високим рівнем розвитку фізичних якостей, помітно відрізняються більш високими темпами росту технічної майстерності. Це пов'язано з тим, що більшість гімнастичних елементів, навіть найпростіших за координацією, вимагає від юного спортсмена певного рівня розвитку фізичних якостей. Причому, чим більшим є запас фізичних можливостей спортсмена, тим легше

відбувається формування в нього умовно-рефлекторних зв'язків, які складають основу технічної майстерності.

Методи та зміст фізичної підготовки юних гімнастів визначаються поставленими перед ними завданнями. До основних завдань фізичної підготовки на початковому етапі підготовки слід віднести:

- вивчення завдатків та здібностей дітей у зв'язку з визначенням їхньої придатності до занять гімнастикою;
- всебічна фізична підготовка юних гімнастів як фундамент до оволодіння складними гімнастичними рухами;
- навчання основам гімнастичної техніки;
- виховання стійкого інтересу та любові до занять гімнастикою.

Крім вищеназваних завдань вирішуються й інші завдання, до яких можна віднести:

- підвищення ЗФП та СФП, розвиток сили, швидкості, гнучкості;
- розвиток координаційних здібностей, вміння оцінювати рухи в просторі по часу та зусиллям;
- розвиток вестибулярної стійкості, вміння зберігати рівновагу під час та після виконання гімнастичних вправ;
- навчання основам техніки гімнастичного багатоборства;
- виховання морально-вольових якостей;
- навчання гімнастичним навичкам.

Основними засобами ЗФП на початковому етапі є прикладні та гімнастичні вправи з предметами та без них, рухливі та спортивні ігри, елементи інших видів спорту.

Змістом СФП є вправи, що безпосередньо спрямовані на розвиток сили, гнучкості, швидкості, стрибучості та витривалості.

**Розвиток сили.** Для розвитку сили різних м'язових груп у цьому віці переважно використовуються вправи без обтяжувань: підтягування у висі, віджимання в упорі, лазіння по гімнастичній стінці, переміщення в упорі на брусах та в упорі лежачи самотійно та з партнером, переходи з одного вису



до другого тощо.

**Розвиток гнучкості.** Розвитку гнучкості сприяють заняття хореографією, а також вправи без предметів (змахи ногами й нахили тулубу, шпагати, пружинні присідання у випадах, те ж саме з опорою на гімнастичній стінці і лаві) та з предметами (палицями, булавами, скакалкою та обтяженнями, що виконуються самостійно та з партнером). Вправи на гнучкість часто включаються у підготовчу частину тренувального заняття.

**Розвиток швидкості.** Основним методом розвитку швидкості є багаторазове виконання вправ з граничною швидкістю. Використовуються: про бігання відрізків (20-30 м) з максимальною швидкістю, біг на місці (10-15 с) з підрахунком кількості кроків, виконання нескладних рухів з різних вихідних положень за сигналом. Вправи на розвиток швидкості є ефективними тоді, коли вони є раптовими та проводяться у вигляді гри. Важливим засобом розвитку швидкості є гімнастичні естафети.

**Розвиток стрибучості.** Для розвитку застосовуються різні стрибки на місці та з пересуванням на двох ногах, на одній нозі, зі зміною ніг, стрибки через перешкоду, зі скакалкою, у довжину з місця та з розбігу, потрійний стрибок, стрибок у глибину (25-40 см) з подальшим відскоком, стрибки на гімнастичного коня, гімнастичну стінку, гірку матів та через них, стрибки з поворотами на 180, 360 та 540 градусів.

В процесі роботи над розвитком вищеназваних фізичних якостей вирішуються також завдання з розвитку витривалості.

Слід відмітити, що на етапі ПСП застосовуються, головним чином, найпростіші з засобів фізичної підготовки.

Найважливіші вимоги до методик виховання фізичних якостей у період вікового становлення організму – всебічність впливів, співрозмірність навантажень та функціональних можливостей організму, відповідність впливаючих факторів особливостям етапів вікового розвитку.

**Розвиток спритності.** Біологічні передумови, що складають основу спритності, найбільш інтенсивно формуються на етапі ПСП. Доведено, що

вправи, спрямовані на розвиток координації рухів, навіть при відносно невеликому обсязі навантаження, швидко дають у цьому віці позитивний ефект. На даному етапі розвитку організму виховання спритності йде, перш за все, шляхом збільшення фонду нових форм координації рухів. Щоб постійно стимулювати розвиток координаційних здібностей дітей, їх навчають широкому колу різноманітних рухових дій, у тому числі основної та спортивної гімнастики, акробатики, легкої атлетики, елементарних рухових та спортивних ігор. З метою виховання спритності як здатності перетворювати рухи у відповідності зі зміною середовища, краще за все використовувати ігри з уявним сюжетом, який припускає комплекс різних дій – біг, стрибки, кидки та ловіння м'яча і т.п. Для більш повного та активного прояву дітьми спритності доцільно регулярно поновлювати та варіювати вправи, проводити їх у нових, більш складних умовах.

Доцільно використовувати багато вправ у рівновазі – вправи на гімнастичній лаві та колоді, ходіння по колоді, що хитається, стрибки на підкидному містку, пересування по канату, який є підвішений за обидва кінці, рухливі ігри з елементами, що вимагають утримання рівноваги в складних умовах опори і т.п.

Удосконаленню функцій вестибулярного аналізатору сприяє використання методичних прийомів, зокрема, виконання вправ на рівновагу без зорового контролю на тлі втоми та попереднього подразнення вестибулярного аналізатору (наприклад, вправи на колоді після виконання багаторазових обертів), зменшення площі опори, введення стрибків, обертів та інших додаткових рухів, виключення полегшуючих рухів руками, збільшення темпу виконання вправ.

**Виховання силових здібностей у віці 9-13 років.** У цьому віці показники сили суттєво збільшуються до 17 років. Однак темпи приросту в окремих вікових діапазонах є нерівномірними.

Як засоби силової підготовки використовуються: рухи руками у різних напрямках та різною швидкістю; те ж саме з гантелями, набивними м'ячами,

подоланням опору; підтягування у висі та згинання рук в упорі, швидко, якомога більшу кількість разів. Лазіння по стінці і канату. Нахили, повороти та обертання тулубу з різних вихідних положень. Те ж саме з набивними м'ячами, гантелями, палицею. Згинання та розгинання тулубу сидячи та лежачи на підлозі (ноги закріплені). Піднімання ніг у висі на гімнастичній стінці, те ж з обтяженням.

Для спрямованого розвитку окремих м'язових груп широко застосовуються локальні силові вправи.

На цьому етапі не слід включати у заняття вправи, які пов'язані з максимальним та тривалим напруженням м'язів, зокрема з тривалим збереженням статичних поз (гранична величина обтяжень не повинна перевищувати  $1/3 - 1/2$  ваги власного тіла). У той же час необхідно поступово виховувати у дітей здатність до значних м'язових зусиль, в тому числі статичного характеру, але короткочасних, які виключають тривалу затримку дихання.

У порівнянні з групами ПСП змінюється й форма занять (більше уваги приділяється самостійності у праці).

Вправи частіше за все добираються з урахуванням структурної подібності до рухів навчальної програми, що засвоюється. В роботі досить часто використовуються комплексний та коловий методи тренування. У віці 10-11 років вимоги до прояву сили підвищуються. Вправи слід виконувати з більш значними обтяженнями, ширше використовувати вправи у змішаних висах та упорах (тривалістю до 10 с), лазіння по вертикальному канаті, метання предметів на дальність, різні ігри з вираженими силовими напруженнями динамічного характеру.

**Виховання швидкісних здібностей у віці 9-13 років.** Під час роботи перевага віддається вихованню таких швидкісних здібностей як бистрота рухової реакції, бистрота окремих рухів та здатність збільшувати у короткий час темп рухів, не ускладнених обтяженнями. Відповідно використовують різні вправи, що вимагають швидкої реакції на раніше обумовлені сигнали.

Це, наприклад, вправи у киданні м'яча та його ловінні, вправи з короткою та довгою скакалками, вправи у вільному бігу з додатковими завданнями на раптові зупинки, поновлення та зміни напрямку пересування.

Під час виховання швидкості у дітей перевагу віддають природнім формам рухів та нестереотипним засобам їхнього виконання. Стандартне повторення вправ з максимально можливою швидкістю вже у дитячому віці може призвести до утворення "швидкісного бар'єру". Тому велику цінність являють собою сюжетні рухливі, а також спортивні ігри, які характеризуються постійно варійованими умовами прояву швидкісних здібностей, у силу чого й дозволяють більш ефективно впливати на розвиток швидкісних здібностей, ніж стандартний біг "на швидкість". Емоційний фон ігор та колективні взаємодії також сприяють максимальному прояву швидкісних можливостей.

Виховання швидкості тісно пов'язане з вихованням швидкісно-силових здібностей. Загальним правилом удосконалення швидкісно-силових здібностей юних гімнастів є структурна подібність спеціальних швидкісних вправ із вправами на видах багатоборства. Ці вправи повинні бути добре засвоєними, щоб головна увага спортсмена була спрямована не на спосіб виконання, а на швидкість руху. Коли швидкість виконання спеціальних рухів починає знижуватись, необхідно припинити їх виконання до повного відновлення.

У зв'язку з тим, що найважливішою умовою прояву швидкості є оптимальний стан ЦНС, швидкісні вправи повинні застосовуватись у першій половині занять, коли гімнасти ще не втомлені попередньою тренувальною діяльністю, але добре розім'ялись. У тижневих циклах тренування швидкісні вправи доцільно планувати на перший, або другий день після дня відпочинку. Для виховання здібностей гімнастів до прояву значної сили в умовах швидких рухів на гімнастичних приладах основними будуть швидкісно-силові вправи, коли максимальна силова напруга створюється рухами з максимальною швидкістю при середніх та малих обтяженнях.

**Розвиток гнучкості гімнастів.** Основними засобами розвитку гнучкості є вправи зі збільшеною амплітудою руху. Вони поділяються на три групи: активні, пасивні та змішані, а також за характером виконання – однофазні та багатофазні (наприклад, спарені або багатократні ритмічні, пружинні нахили, або піднімання ніг партнером), статичні, під час виконання яких зберігається певна поза з максимальним розмахом рухливості; комбіновані (мах ногою з подальшим утриманням ноги у максимально відведеному положенні). Для даного контингенту дітей найбільш ефективними будуть такі вправи, які виконуються серіями по декілька (8-10) повторень однотипних рухів.

При виборі вправ для розвитку гнучкості слід виходити з того, що є причиною недостатньої рухливості у суглобі (або недостатня розтягненість м'язів-антагоністів, або недостатня сила м'язів, що виробляють рух).

Найбільш ефективними для розвитку гнучкості гімнастів є сполучення силових вправ з вправами на розтягування. Примусове розтягування м'язів-антагоністів повинно йти зразу ж за граничним скороченням синергістів. Така методика застосування змішаних вправ веде до покращення як активної, так і пасивної гнучкості та зближує їх показники.

Активні вправи на гнучкість приводять до більш стійких результатів, ніж пасивні. Ефект дії активних рухів зберігається більш довгий час.

В навчальній тренувальних заняттях вправи на гнучкість включають у підготовчу частину (в її кінці), а під час виконання спеціальної розминки та між підходами – під час відпочинку.

Загальним правилом для використання вправ на гнучкість є необхідність добре розігрітись. Найменший прояв болю є сигналом до припинення вправ на гнучкість.

В системі занять гімнастикою найбільший приріст цього показника спостерігається на 1 році занять в навчальній тренувальних групах. Основну роботу з розвитку гнучкості гімнастів слід виконувати у 8-12 років у дівчаток і у 10-14 років – у хлопчиків. У подальшому основною задачею буде підтримка гнучкості на необхідному рівні, або вдосконалення окремих її

проявів.

**Виховання витривалості.** Основними засобами підвищення рівня витривалості є вправи. Для розвитку цієї якості у віці 9-13 років використовуються:

- багаторазове виконання вправ зі звичайним та скороченим інтервалами відпочинку;
- виконання більш складних та тривалих вправ;
- багаторазове виконання до відчуття втоми (до погіршення техніки виконання) добре засвоєних та відносно нескладних вправ;
- виконання комплексних вправ в утруднених умовах (обмеження та затримка дихання, обтяження, підвищена температура в залі і т.п.);
- колове тренування з використанням різноманітних вправ, які виконуються багаторазово та з високою інтенсивністю.

Спеціальна робота з розвитку витривалості на даному віковому етапі як правило вирішується в процесі роботи над технікою та вихованням інших фізичних якостей.

На 3-4 роках навчання в навчально - тренувальних групах характер та дозування вправ змінюються в порівнянні з 1 та 2 роками.

Календар змагань для тих, що займаються в групах, повинен бути таким, щоб тривалість як підготовчого, так і змагального періодів була достатньою для вирішення головних завдань, які зводяться до оволодіння обов'язковою програмою та підготовці бази для засвоєння елементів майбутніх довільних композицій.

Підготовчий період поділяється на 2 етапи підготовки – базовий та спеціалізований. Основне педагогічне завдання етапу базової підготовки полягає в тому, щоб спрямовано розвивати спеціальні фізичні якості на тлі підвищення ЗФП. З метою підвищення рівня технічної підготовленості використовуються "шкільні" елементи обов'язкової програми та навчальний матеріал з технічної підготовки програми для ДЮСШ.

Кожний тижневий цикл складається з 6 навчально – тренувальних днів з

10 тренуваннями на тиждень. Навантаження у тижневому циклі поступово збільшується до 1000 елементів. Особлива увага приділяється підвищенню навантаження з 5 по 8 тиждень (період надбання спортивної форми). Завершується етап випробуваннями з СФП.

Окремими педагогічними завданнями етапу спеціалізованої підготовки є навчання основам техніки гімнастичних рухів та підготовка до засвоєння складних елементів та з'єднань на тлі вдосконалення фізичних якостей. На цьому етапі завершується навчання вправам обов'язкової програми, розучуються елементи та з'єднання довільних композицій, удосконалюється техніка виконання базових елементів. Етап закінчується з випробувань з ТП, де оцінюється техніка профілюючих та базових елементів та з'єднань. Навантаження у тижневому циклі на цьому етапі поступово збільшується до 1400 елементів.

Змагальний період має етап змагальної підготовки та участі у змаганнях, етап спеціалізованої підготовки та перехідно-підготовчий мезоцикл, який передбачає зниження загального та спеціального навантаження.

Для етапу змагальної підготовки характерний великий обсяг тренувальних навантажень, виконання композицій у цілому. Причому, в "ударний" тижневий мікроцикл в спортивній гімнастиці юнаками виконується не менше 35 композицій та 1700 елементів. На цьому етапі передбачається апробація довільних композицій з включенням складних елементів.

На змагальному етапі проводиться підготовка до головних змагань, підводяться підсумки річної роботи.

Перехідний період триває три місяці. На першому його етапі (2 місяці) крім задачі відновлення, зниження загального навантаження, вирішується також завдання спортивно-технічної підготовки, але у меншому обсязі. Значне місце посідають акробатична, хореографічна та батутна підготовки. Триває робота й на приладах багатоборства з використанням тренажерних пристроїв та приладів, що полегшують навчання.

Велику увагу на цьому етапі приділяють ЗФП та СФП. Заняття з ЗФП проводяться з метою оздоровлення, загартування, підвищення рівня загальної працездатності.

Найбільш розповсюджена форма проведення ЗФП – групове тренування. Широко використовуються спортивні ігри за спрощеними правилами.

Заняття з СФП рекомендується проводити у спеціальні дні всією групою одночасно. Ці заняття спрямовані на виховання провідних специфічних для гімнастики фізичних якостей, рівень розвитку яких безпосередньо впливає на досягнення спортивно-технічної майстерності. Форма занять – змагально-ігрова.

Навчальної тренувальний процес у групах спортивного вдосконалення і вищої спортивної майстерності включає ЗФП, СФП, технічну підготовку, психологічну підготовку, виховну роботу.

План річної підготовки може складатись з декількох тренувальних періодів, кожен з яких має своє окреме завдання.

Підготовчий період охоплює 2-3 місяці. Він спрямований на підвищення ЗФП, СФП, вирішує завдання подальшого засвоєння техніки складних елементів та з'єднань, розучування довільних композицій.

Період завершується короткочасною підготовкою та участю найсильніших гімнастів у молодіжних змаганнях.

Підготовчий період включає в себе 2 етапи. Тривалість першого етапу – базової підготовки – при двохмісячному підготовчому періоді складає 4 тижні, другого – спеціалізованого – біля 5 тижнів. Головним завданням першого етапу підготовчого періоду є розширення функціональних можливостей організму гімнастів засобами ЗФП та СФП. Обсяг тижневого навантаження з ЗФП складає 6 годин, СФП – до 8 годин.

Завданням технічної підготовки на цьому етапі є, головним чином, удосконалення техніки базових елементів. Тренувальні навантаження поступово підвищуються від 800 до 1600 елементів на тиждень. Ще до 5 тижня гімнасти досягають оптимального рівня працездатності.



Вже на першому етапі проводиться ряд контрольних прикидок та змагань, метою яких є визначення вихідного рівня ЗФП та СФП та динаміки входження у спортивну форму.

На другому етапі вирішуються завдання подальшого розвитку фізичних якостей, підвищення працездатності, спеціальної витривалості. Знижується навантаження з ЗФП, в той же час навантаження з СФП залишаються на достатньо високому рівні. Поступово підвищуються тренувальні навантаження, досягаючи на тиждень 2000-2200 елементів та 20-25 композицій.

Змагальний період вирішує задачі закріплення засвоєних раніше елементів та з'єднань у змагальних умовах, та одночасно з цим є спрямованим на подальше навчання новим складним елементам та з'єднанням. За тривалістю він самий великий (приблизно 7 місяців). На першому етапі змагального періоду ставиться завдання удосконалення техніки складних елементів та з'єднань у складі цілих композицій. Рівень техніки перевіряється на перших підготовчих або контрольних змаганнях. У цей час тренувальні навантаження з технічної підготовки досягають 1600-2000 елементів та 30 композицій на тиждень. Навантаження з СФП поступово знижується.

За 2-3 тижні до змагань проводяться контрольні випробування з СФП та ряд прикидок з довільної програми.

Обсяг тижневих тренувальних навантажень у передзмагальний період складає 1800-2000 елементів та 35-40 композицій.

Таким чином, тривалість циклу першої підготовки до головних змагань складає 16 тижнів, з них 8 тижнів припадає на підготовчий період та 8 тижнів – на змагальний.

Другий тренувальний цикл змагального періоду має 3 мегацикли (загальна тривалість приблизно 22-23 тижня) – 5-тижневий перехідно-підготовчий етап, 4-тижневий етап спеціалізованої підготовки та 12-тижневий етап власне змагальної підготовки.

Головні завдання підготовки на перехідно-підготовчому етапі зводяться до усунення недоліків у технічній підготовці, подальшому підвищенні фізичних та функціональних можливостей організму. Збільшується обсяг роботи з ЗФП, поступово зростає навантаження з СФП. Тренувальні навантаження з ТП у порівнянні з попередніми етапами дещо знижуються та складають приблизно 1400 елементів на тиждень. Наприкінці цього етапу гімнасти виконують до 15 композицій на тиждень. Це можуть бути полегшені композиції, в яких відсутні не до кінця засвоєні складні елементи та з'єднання, зіскоки. Такі композиції виконуються з метою підвищення спеціальної працездатності та є основою для подальшого ускладнення елементів та композицій. Під час перехідно-підготовчого мезоцикл проводяться контрольні випробування з ЗФП та СФП, здаються нормативи. За результатами контрольних випробувань оцінюється технічна підготовка у всіх видах багатоборства.

На етапі спеціалізованої підготовки змагального періоду починається процес удосконалення та стабілізації виконання композицій у цілому. Ступінь засвоєння складних елементів у складі композицій перевіряється на контрольних змаганнях.

Тренувальні навантаження на цьому етапі збільшуються й досягають 1800-2200 елементів та 30-35 композицій на тиждень. До кінця етапу, ближче до змагань, скорочується тижневе навантаження з СФП.

Для власне змагального етапу характерними є прикидки, моделювання змагального режиму майбутніх змагань. Не виключаються у цей період й проведення контрольних випробувань з СФП.

За результатами змагань, контрольних випробувань з ПМО визначається реальна модель фізичної та СТП гімнаста, яку потрібно стабілізувати у процесі підготовки до головних змагань.

Тренувальні навантаження на етапі перед змагальної підготовки хвилеподібно змінюються й коливаються у межах високих, оптимальних та середніх величин і складають на тиждень приблизно 1800-2200 елементів та

35-40 композицій.

Протягом двох останніх тижнів тренувальний процес моделює умови змагань, у зв'язку з чим навантаження дещо зменшуються.

З закінченням змагальної діяльності починається перехідний період.

На першому етапі підготовчого періоду (2 місяця) ведеться інтенсивна робота над всім обсягом навчальної програми. Тижневі тренувальні навантаження (в умовах зборів) коливаються у межах 1000-1800 елементів.

На початку та наприкінці збору пропонуються випробування з ЗФП та СФП. У середині – змагання з ТП.

На другому етапі підготовчого періоду (1 місяць) спортсмени відпочивають, виконуючи індивідуальні завдання з усунення недоліків у розвитку фізичних якостей.

У групах вищої спортивної майстерності навчальна тренувальна робота подібна до роботи груп спортивного удосконалення.

Велике значення у тренувальному процесі юних гімнастів має раціональне співвідношення засобів ЗФП, СФП, СРП, СТП.

На етапі ПСП співвідношення годин на ЗФП, СФП, СРП з одного боку, й на СТП, з другого, на першому році навчання приблизно однакове. На 2-3 роках навчання обсяг засобів СФП і СТП підвищується. В навчальній тренувальних групах співвідношення часу на роботу над ЗФП, СФП, СРП, з одного боку, й СТП, з другого, приблизно дорівнює 1:3. Зберігання великої питомої ваги ЗФП, СРП, СФП пов'язане з великими вимогами до рівня розвитку цих якостей.

Головним завданням СФП гімнастів груп спортивного удосконалення й вищої спортивної майстерності є не стільки розвиток рухових якостей, скільки підтримка вже досягнутого рівня (мається на увазі те, що він вже є достатньо високим, оптимальним). Вправи ЗФП використовуються, головним чином, як засіб відновлення.

#### **4. Методика навчання юних гімнастів.**

Для правильної побудови навчального процесу та раціонального застосування різних методичних прийомів важливо знати та враховувати не тільки загальні, але й вікові особливості цього процесу у юних гімнастів.

Становлення рухових навичок у дітей, як і у дорослих, перебігає за фазами. Умовно можна відокремити початкову фазу розвитку та фазу стабілізації рухової навички. Вікові особливості формування рухових навичок у дітей проявляються, головним чином, у характері перебігу цих фаз.

Початкова фаза становлення рухової навички у порівнянні з наступними у дітей буває найменш тривалою. При раціональній методиці навчання діти порівняно добре оволодівають основними ланками рухових навичок при умові, що вправи є посильними (з точки зору їх фізичних можливостей). Однак, у порівнянні з дорослими у дітей початкова фаза перебігає в середньому досить уповільнено. Дається ознаки нестача рухового досвіду й менш розвинена здатність аналізувати та синтезувати рухові уявлення, що вже є.

Тривалість початкової фази залежить від характеру вправи. Ця фаза звичайно буває тим більш тривалою, чим більшим є число основних та допоміжних ланок, які включаються у рухову дію, та чим більше окремих рухів необхідно виконати одночасно й чим складнішим є ритмічний малюнок вправи. Особливо складними для дітей є вправи, в яких між початком руху та моментом прикладання основних зусиль необхідно витримувати паузу (наприклад, підйом верхом після спаду з упору верхом).

Найбільш тривалою й складною є друга фаза – фаза розвитку рухової навички. Тонке диференціювання рухів, що вимагає певної зібраності й настрою, є важким завданням для дітей та підлітків. Тому, для досягнення успіху у цій фазі потрібна значно більша кількість повторень.

При навчанні дітей відносно складним гімнастичним вправам нелегко досягти відмінного їх виконання. Нерідко фаза стабілізації наступає

передчасно. Особливо часто це явище спостерігається при відсутності у дітей раніше відпрацьованої школи рухів. Іншою причиною, що ускладнює доведення вправи до стадії відмінного виконання, є недостатній рівень розвитку рухових якостей.

По мірі становлення рухові навички у дітей порівняно швидко закріплюються й можуть зберігатись на рівні доброго виконання досить тривалий час.

Здатність дітей й підлітків до оволодіння відносно складними з координації вправами з віком змінюється. Хлопчики з віком швидше та легше оволодівають основами техніки гімнастичних вправ. У той же час здатність до тонкого диференціювання рухів в них у певний період (після 13 років) нерідко погіршується, у зв'язку з чим процес удосконалення рухових навичок стає більш тривалим.

При навчанні дітей відносно складним гімнастичним вправам дуже важливо з самого початку створити в них правильне уявлення про технічну основу рухової дії, що вивчається. Досягається це завдяки раціональному застосуванню різних методичних прийомів навчання, між якими особливо важливу роль відіграють підвідні вправи. Вдало підібрані підвідні вправи дозволяють значно полегшити та прискорити процес правильного уявлення про рухову дію.

Що стосується застосування інших методичних прийомів під час навчання дітей, слід відмітити велике значення допомоги та додаткових орієнтирів на початкових стадіях формування рухової навички, а також вказати на необхідність поступової зміни умов навчання на стадії уточнення деталей техніки вправ, що вивчаються.

Майже кожний елемент, що вивчається юним гімнастом, являє собою складне рухове завдання. Інколи, при вирішенні такого завдання істотну допомогу надають різні форми програмованого навчання – метод наказів алгоритмічного типу, лінійного програмування, розгалуженого програмування, адаптивного програмування. Більш детально матеріал за

даними формами програмованого навчання буде розглядатись нами у наступних лекціях.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Спортивная гимнастика. Под ред. Ю.К.Гавердовского и В.М.Смолевского. М.: ФиС, 1979. - 327с.
2. Спортивная гимнастика (юноши). Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ; М., 1983. - 146с.
3. Л.П.Матвеев. Теория и методика физической культуры - М., ФиС,1991.- 543с.
4. Келлер В.С., Платонов з.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів, 1993. - 270с.
5. Мамзин В.И. Базовые упражнения - основы технической подготовки гимнастов. Волгоград, 1982. с.20-27.
6. Мамзин В.И. Оптимизация обучения в спортивной гимнастике на основе применения базовых движений. Автореферат к.п.н М. 1975 – 20с.
7. Кириллов В.Є. Базовая техническая подготовка гимнастов 9 - 12 лет. Автореферат КПН. М., 1983. - 22с.
8. Лейкин М.Г. Избранные разделы гимнастики. К., УМКВО, 1992. - 208с.
9. В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. Спортивная гимнастика. "Олимпийская литература", Киев, 1999. - 462 с.

## РЕЦЕНЗІЯ

на лекцію доцента Петренко К.Г. „**Методика підготовки юних гімнастів**”  
для студентів 3 курсу ФФВ з дисципліни ТІМОВС

Лекція написана на 23 сторінках і містить у собі розгляд чотирьох питань, тісно пов'язаних з назвою і змістом робочої програми.

Текст написаний з використанням сучасної літератури на відповідному науково-методичному рівні. Слід визнати, що даним текстом лекція далеко не вичерпує зміст теми. Значна частина матеріалу з питань методики підготовки юних гімнастів в олімпійських і масових видах гімнастики передбачена на практичні заняття і самостійну роботу студентів.

Побудову лекції слід визнати такою, що традиційно висвітлює визначені в ній питання, послідовно і логічно, конкретно і точно наводить основні положення теми.

Слід визнати, що всі питання лекції висвітлені достатньо повно і в належній мірі знайомлять студентів з теоретичними аспектами і практичними прикладами методики підготовки юних гімнастів в процесі навчально-тренувальних занять і змагальної діяльності на різних етапах тренування.

Позитивним моментом лекції є те, що зміст її тісно пов'язаний з практикою навчально-тренувальної роботи юних гімнастів різного віку і рівня спортивної підготовленості.

Для покращення змісту лекції було б доцільно доповнити її рядом наочних засобів у вигляді таблиць і слайдів, які підкріплювали б наведений теоретичний матеріал.

В цілому, зміст лекції написаний дохідливою для студентів мовою, з використанням сучасної літератури, прикладів, статистики тощо.

Даний текст лекції відповідає поставленим вимогам і рекомендується для читання студентам 3 курсу ФФВ з дисципліни ТІМОВС.

Рецензент доцент

О.Ю.Бубела