

Державний комітет України з фізичної культури і спорту  
Республіканський науково-методичний кабінет  
Федерація гімнастики України

“Затверджую”

Заступник Голови

Держкомспорту України

*М.П. Костенко* М.П. Костенко

“ ” 1999 р.

Художня гімнастика

Навчальна програма

для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих

дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл

вищої спортивної майстерності

**Художня гімнастика:** Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.

**Програму підготували :**

БІЛОКОПИТОВА Ж.А. - кандидат педагогічних наук, доцент, заслужений тренер України;

НЕСТЕРОВА Т.В. - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних і оздоровчих видів гімнастики Національного університету фізичного виховання і спорту України;

ДЕРЮГІНА А.М. - заслужений тренер СРСР, України, головний тренер збірної команди України з художньої гімнастики;

БЕЗСОНОВА В.А. - майстер спорту міжнародного класу, відповідальний тренер Державного комітету України з фізичної культури і спорту.

Редактор О.П.Моргушенко

Програма обговорена та ухвалена Федерацією гімнастики України, отримала експертну оцінку науково-методичної комісії Держкомспорту України та Наукової ради ДНДІФКС.

**ВСТУП**

Розробка даної програми зумовлена потребою удосконалення навчально-тренувального процесу, що пов'язано із зростанням вимог до підготовки спортсменок у художній гімнастиці. Навчальна програма складена на засадах директивних і нормативних документів Державного комітету України з фізичної культури і спорту та Положення про дитячо-юнацькі спортивні школи, спеціалізовані дитячо-юнацькі школи олімпійського резерву і є офіційним документом, відповідно до якого планується підготовка спортивного резерву в Україні. На засадах нормативної частини програми у спортивних школах розробляють плани підготовки навчальних груп і окремих спортсменок з урахуванням наявних умов.

При розробці програми враховані найновіші наукові дослідження та досвід роботи кращих дитячо-юнацьких спортивних шкіл. У програмі розкритий комплекс параметрів підготовки, навчання і тренування юних гімнасток від початкової підготовки до етапу збереження досягнень і передбачається послідовність становлення спортивної майстерності.

У розділі "Загальна характеристика підготовки" висвітлені мета, завдання і принципи спортивного тренування, питання щодо навантаження, втоми, відновлення та адаптації, змісту різних сторін підготовки, структури тренувального процесу, вікових особливостей спортсменок на етапах багаторічної підготовки.

У розділі "Організація навчально-тренувального процесу поданий розподіл годин по видах підготовки, розкритий зміст теоретичної, психологічної підготовки, виховної роботи, інструкторської та суддівської практики, медико-біологічних заходів.

У 4-7-му розділах викладені основні питання тренувального процесу, запропоновані орієнтовні план-схеми на кожний річний цикл підготовки, програмний матеріал для практичних занять у групах початкової підготовки (ГПШ) і навчально-тренувальних групах (НТГ), тижневих мікроциклів для груп спортивного удосконалення (ГСУ) і груп вищої спортивної майстерності (ГВСМ), а також висвітлене питання відбору та методики педагогічного контролю (комплексного тестування) з усіх видів підготовки.

**1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПІДГОТОВКИ**

**1.1. Мета, завдання, засоби, методи та принципи підготовки**

Спортивна підготовка у художній гімнастиці – це багаторічний, цілорічний спеціально організований процес всебічного розвитку, навчання і виховання спортсменок.



**Головна мета** підготовки - досягнення гімнасткою максимально можливого рівня техніко-тактичної, фізичної та психічної підготовленості, обумовленого специфікою і вимогами досягнення найвищих результатів у змагальній діяльності на Олімпійських іграх, чемпіонатах і Кубках світу, Європи, України, міста тощо.

**Частковою (приватною) метою** є опанування і виконання розрядних вимог майстра спорту міжнародного класу, майстра спорту України, кандидата у майстри спорту.

**Завдання** спортивної підготовки з художньої гімнастики:

- опанування техніки й тактики;
- всебічний гармонійний розвиток тих, хто займається;
- відповідний розвиток фізичних якостей - спритності, швидкості, гнучкості, стрибучості, витривалості, сили, координаційних здібностей;
- формування спеціальних теоретичних знань та практичних умінь і навичок, потрібних для успішної діяльності у художній гімнастиці;
- виховання морально-вольових і морально-етичних якостей;
- забезпечення необхідного рівня функціональної підготовленості;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної психологічної підготовленості;
- розвиток естетичних якостей - музичності, танцювальності, виразності, артистизму;
- удосконалення різних сторін підготовленості у змагальній діяльності.

Ці завдання узагальнюють і визначають основні напрямки спортивної підготовки, які мають самостійні ознаки: технічну, фізичну, тактичну, психологічну, інтегральну. Зміст кожного з цих напрямків обумовлюють конкретні завдання.

Основними завданнями **технічної підготовки** є удосконалення техніки, досягнення високої надійності у володінні предметами та високого рівня хореографічної підготовленості й досконалої техніки вправ без предмету, забезпечення високої надійності техніки виконання змагальних комбінацій та їх адекватності функціональним можливостям організму спортсменок, а також стійкості техніки до дії збиваючих чинників в умовах змагальної діяльності.

**Фізична підготовка** в художній гімнастиці вирішує завдання розвитку і підтримання високого рівня рухових якостей - гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей, їх сполученого удосконалення з технікою вправ і здібності до проявлення цих фізичних якостей в умовах змагальної діяльності.

Завданнями **тактичної підготовки** є: ефективний розподіл елементів складності, базових і специфічних рухів у композиції за принципом упередження дій суперників; розробка тактики діяльності у змагальних умовах, тобто спеціальний розпорядок дня, варіанти розминки, підготовки й поведінки у місцях змагань; забезпечення варіативності тактичних рішень, що має приймати гімнастка під впливом збиваючих чинників в умовах змагальної діяльності.

**Головне завдання психологічної підготовки** - виховання у спортсменок уміння керувати своїм психологічним станом в умовах тренувальної та змагальної діяльності.

Окремі завдання пов'язані з **інтегральною підготовкою**, тобто поєднанням у єдине ціле якостей, умінь, навичок, знань, набутих завдяки різнобічній підготовленості.

Успішне вирішення навчально-тренувальних завдань можливе за умови дотримання і використання певних засобів, методів і принципів підготовки.

Основними засобами спортивного тренування є такі групи вправ:

**змагальні** - власне змагальні (обов'язкові та довільні), тренувальні форми змагальних вправ;

**спеціально-підготовчі** - вправи, спрямовані на формування школи рухів, індивідуального стилю, виразності, артистизму. До них відносяться засоби, які включають елементи змагальної діяльності, а також дії, близькі до них за формою, структурою і характером проявлення якостей у діяльності функціональних систем організму (наприклад, елементи, поєднання і частини із змагальних вправ);

**допоміжні** - вправи, завдяки яким будується фундамент для послідовного удосконалення спортивної майстерності. Найбільш ефективним засобом є частосування спеціальних програм рівноважної, предметної, стрибкової, обертальної, акробатичної підготовки тощо;

**загальнопідготовчі** - вправи, призначені для всебічної рухової та функціональної підготовки гімнасток засобами художньої гімнастики, інших видів спорту (спортивної акробатики, гімнастики, аеробіки, рок-н-ролу, ігор, плавання, легкої атлетики), а також велика кількість загальнорозвиваючих вправ.

**Основні методи спортивного тренування:**

**словесний** - організовує діяльність учениць, дає навчальні завдання, формує погляди та уявлення, активізує змістовну структуру руху, встановлює міжособисті відносини. **Заходи реалізації словесного метода:** дидактична розповідь, бесіда, інструктаж і вказівка, розпорядження, команда, супроводжувальне пояснення, мовна оцінка, мовний звіт і взаємороз'яснення;

**наочний** - демонстрування рухів гімнастками і тренером, показ кінограм, фотознімків, схем, відеозаписів, графічних зображень;

**метод вправ** - методи переважно спрямовані на засвоєння спортивної техніки: цілісної та розчленованої, підвідної та імітаційної вправ, стандартно-повторної вправи, варіативної вправи; методи, переважно спрямовані на розвиток рухових якостей: інтервальної та безперервної вправи; змагальний та ігровий методи.

При засвоєнні вправ як у цілому, так і по частинах значна роль відводиться підвідним та імітаційним вправам, а також уведенню раніш добре опанованих рухів у склад нової рухової вправи. Доцільне ускладнення руху шляхом кількісного нарощування ознаки вправи, вже включеної в рух, та опанування нової вправи на засадах володіння більш легкими й більш складними вправами, коли потрібне формування проміжної за складністю навички.



Методи, скеровані переважно на розвиток рухових якостей, - безперервний, інтервальний, ігровий та змагальний.

Принципи спортивної підготовки у художній гімнастиці :

*загальнопедагогічні* (дидактичні) – виховного навчання, свідомості та активності учнів, наочності, систематичності, доступності та індивідуальності, міцності та прогресування;

*спортивні* – спрямованості до найвищих досягнень, спеціалізації та індивідуалізації; єдності усіх сторін підготовленості, безперервності та циклічності тренувального процесу, максимальності та послідовності підвищення вимог, хвилеподібності динаміки тренувальних навантажень, спортивної спеціалізації;

*методичні* : *випередження* – випереджувальний відносно технічної підготовки розвиток фізичних якостей; раннє засвоєння складних елементів, створення перспективних програм; *багатоборності* – формування високої та однаковою мірою ефективною техніки володіння усіма предметами; *розмірності* – оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей; *сполученості* – пошук засобів, що дають змогу вирішувати водночас кілька завдань, наприклад поєднувати технічну і фізичну підготовку; *надмірності* – застосування тренувальних навантажень, більших за змагальні у 2-3 рази, засвоєння і включення до змагальних комбінацій більше, ніж це потрібно, складних елементів, елементів ризику і оригінальних елементів; *централізації* – підготовка найперспективніших гімнасток на централізованих зборах із залученням до роботи з ними кращих фахівців; *професіоналізму* – підтримання протягом річного циклу такого рівня підготовленості, який дозволить гімнасткам у будь-який момент задовільно виконати змагальну програму; *самозabezпечення* – цілеспрямована робота у справі підготовки резерву збірної команди; *науковості* – впровадження нових ефективних засобів і методичних прийомів спеціальної підготовки і навчання; *моделювання* - широке використання у тренувальному процесі різних варіантів моделювання змагальної діяльності.

### 1.2. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки

Навантаження – основний чинник, що визначає ступінь впливу фізичних вираз на організм спортсменок.

Навантаження поділяють:

за характером - на тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні, локальні, осібні та глобальні;

за величиною - на мале, середнє, значне чи кологранічне, велике чи граничне, абсолютні величини якого залежать від підготовленості та кваліфікації спортсменок (табл.1);

Характеристика видів навантаження

Навантаження	Критерій величини навантаження	Завдання, що вирішуються
Мале	Настання першої фази стійкої працездатності (15-20% обсягу роботи, що виконується до настання втоми)	Підтримання досягнутого рівня тренуваності, прискорення процесів відновлення після попереднього навантаження
Середнє	Настання другої фази стійкої працездатності (40-60% обсягу роботи, що виконується до настання явної втоми)	Підтримання досягнутого рівня тренуваності, вирішення окремих завдань тренування
Значне	Настання фази прихованої (такої, що компенсується) втоми (60-75% обсягу роботи, що виконується до настання явної втоми)	Стабілізація та подальше підвищення тренуваності
Велике	Настання явної втоми	Підвищення тренуваності

за спрямованістю - на такі, що сприяють розвитку окремих рухових здібностей, удосконаленню координаційної структури рухів, компонентів технічної підготовленості, тактичної майстерності;

за координаційною складністю - на такі, що виконуються у стереотипних умовах і не потребують мобілізації координаційних здібностей, і такі, що пов'язані з виконанням рухів високої координаційної складності;

за психічним напруженням - на такі, що ставлять різні вимоги до психічних можливостей спортсменок.

Навантаження розрізняють за приналежністю: навантаження тренувального заняття, дня, наприклад одноденне навантаження у ГВСМ (табл. 2), мікроциклу, етапу підготовки (мезоциклу), року (макроциклу), змагальної композиції, навантаження на етапах багаторічної підготовки (табл. 3).



Таблиця 2  
Орієнтовні показники одноденних тренувальних навантажень

Навантаження	Кількість		Інтенсивність тренування, у.о.	Тривалість тренування, хв.
	елементів	комбінацій		
Максимальне	900-1000	21-28	21-26	230-260
Велике	700-900	16-20	15-20	200-230
Середнє	500-700	11-15	10-14	170-200
Мале	250-500	6-10	5-9	120-160

Таблиця 3  
Тренувальні та змагальні навантаження на різних етапах багаторічної підготовки

Параметр навантаження	Етап багаторічної підготовки			
	I	II	III	IV – V
Тривалість змагального періоду, міс.	1	2-3	4-5	5-7
Кількість змагань на рік	3-4	5-9	10-12	12-14
Кількість тренувань на тиждень	3-5	5-8	8-12	10-16
Кількість тренувань на день	1	1-2	1-3	1-3
Тривалість тренування, хв.	90	90-180	120-210	150-240
Кількість елементів на день	50-200	100-500	200-700	300-1000
Кількість комбінацій на день	До 8	До 15	До 20	До 30

Величину тренувального і змагального навантажень характеризують його зовнішня і внутрішня сторони. Зовнішня сторона навантаження визначається обсягом та інтенсивністю тренувальної роботи, а також координаційною складністю та якістю виконання вправ.

До показників обсягу навантаження у художній гімнастиці відносяться: кількість тренувань на день, тиждень, місяць; кількість вправ у цілому, елементів, частин змагальної комбінації; загальний обсяг роботи (у годинах); обсяг роботи щодо розвитку різних фізичних якостей, сторін підготовленості, видів технічної підготовки; відсоткове співвідношення роботи, різної за інтенсивністю, у загальному обсязі. Показниками зовнішньої сторони інтенсивності навантаження можуть бути кількість рухів за одиницю часу чи

співвідношення часу, витраченого на виконання вправ, до загального часу тренування, індекси інтенсивності.

У групових вправах визначені дві групи показників зовнішньої сторони навантаження - кількісні та якісні. До першої групи відносяться: тренувальний час, кількість комбінацій, кількість великих перекидань предметів, кількість поєднань елементів і частин комбінації, загальна кількість елементів; до другої - кількість помилок, пригнущених у комбінації; кількість комбінацій, виконаних без помилок; співвідношення кількості комбінацій без помилок до їх загальної кількості.

Внутрішня сторона навантаження визначається функціональними змінами, що відбуваються в організмі - у серцево-судинній, дихальній, центральній нервовій системах. До її показників у художній гімнастиці відносяться: характер і тривалість періоду відновлення, латентний час рухової реакції; час поодинокого руху, величина зусиль, влучність дозованих зусиль, частота серцевих скорочень, пульсовий об'єм.

Величина навантаження може бути об'єктивно оцінена не тільки за різними фізіологічними та біохімічними показниками, але й за відносно простими й достатньо об'єктивними характеристиками (табл. 4).

Успішне вирішення завдань, що стоять перед спортивною школою у процесі підготовки юних спортсменів, неможливе без системи спеціальних засобів і умов відновлення. Питання щодо відновлення вирішуються на окремих

Таблиця 4

Симптоми втоми після навантаження різної величини (Harre, 1982)

Показник	Навантаження			Відновлювальний період після надмірного навантаження
	Середнє	Велике	Надмірне	
Забарвлення шкіри	Легке почервоніння	Сильне почервоніння	Дуже сильне почервоніння або надмірна блідість	Блідість зберігається протягом кількох днів
Руки	Упевнене виконання	Збільшення помилок, зниження точності, поява неупевненості	Сильне порушення координації, мляве виконання рухів	Порушення рухів і безсилля на наступному тренувальному занятті
Зосередженість	Нормальна, коригуючі вказівки виконують-	Неуважність під час пояснення, зниження сприйняття під	Значне зниження зосередженості, велика нервозність,	Неуважність, нездатність до виправлення рухів після 24 або



Зосередженість	ся, повна увага під час пояснення та показу вправ	час удосконалення технічних і тактичних навичок, зниження здатності диференціювання	неуважність, дуже уповільнена реакція	48 год. відпочинку, нездатність зосередитися під час розумової роботи
Загальне самопочуття	Ніяких скарг, виконуються усі завдання	Слабкість у м'язах, значно утруднене дихання, наростання безвиля, явно знижена працездатність	"Свинцева" важкість у м'язах, запаморочення, нудота	—
Готовність до досягнень	Стійка, бажання продовжувати тренування	Знижена активність, намагання збільшити паузи, зниження готовності продовжувати тренування	Бажання повного спокою і відмова працювати	Небажання тренуватися наступного дня, байдужість, опір до вимог тренера
Настрій	Піднесений, радісний, збуджений	Трохи "стишений", але радісний, якщо тренування відповідають очікуванню радості щодо майбутнього тренування	Виникнення сумнівів у цінності та суті тренування, побоювання перед новим тренуванням	Пригніченість, незникаючі сумніви щодо цінності тренування, пошук приводу для відсутності на тренуванні

тренувальних заняттях, змаганнях, в інтервалах між заняттями та змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки.

Система профілактико-відновлювальних заходів має комплексний характер і включає в себе засоби психолого-педагогічного та медико-біологічного впливу.

#### Педагогічні засоби відновлення

##### А. Планування навантаження і побудова процесу підготовки

відповідність навантаження можливостям спортсменок;

відповідність змісту підготовки етапу багаторічної підготовки, періоду, макроніклу тощо;

раціональна динаміка навантаження у різних структурних утвореннях; планування вправ, занять, мікроциклів відновлювального характеру; рухові переключення у програмах занять і мікроциклів; раціональні розминка і коливання температури на заняттях і змаганнях; раціональна індивідуалізована побудова осмовної та заключної частини занять;

дотримання раціональної послідовності виконання вправ, адекватні інтервали відпочинку.

#### Б. Розпорядок життя і спортивної діяльності:

умови для тренування;  
умови для відпочинку;  
сполучення навчання з заняттями художньою гімнастикою;  
постійний час для тренувань, навчання, відпочинку;  
раціональне використання індивідуальних і групових форм роботи;  
недопущення до тренувань і змагань за наявності захворювань, пострих і хронічних травм;  
урахування індивідуальних особливостей гімнасток;  
виконання вправ для активного відпочинку та утворення позитивного фону занять.

#### Психологічні засоби відновлення

##### А. Психорегуляторні:

аутогенне тренування;  
психорегулююче тренування;  
м'язова релаксація;  
навіювання і стан пильнування (неспання);  
навілний сон-відпочинок;  
гіпнотичне навіювання;  
музика і світломузика.

##### Б. Психогігієнічні:

позитивний психологічний клімат у групі;  
взаємостосунки гімнасток;  
добрі стосунки у сім'ї, з друзями та знайомими;  
позитивна емоційна насиченість занять;  
цікаве і різноманітне дозвілля;  
комфортні умови для занять і відпочинку;  
достатня матеріальна забезпеченість;  
формування значущих мотивів і сприятливого ставлення до тренування.

#### Медико-біологічні засоби

##### А. Регенеративні:

раціональний і стабільний розпорядок дня;  
повноцінний відпочинок і сон: нічний сон не менш, ніж 8 – 9 год. на добу, сон уранці у період інтенсивної підготовки до змагань;  
відповідність спортивного одягу та інвентарю завданням та умовам підготовки і змагань;



стан та оснащення спортивних споруд;  
тренування переважно у сприятливий час доби - з 10 до 19 год.

**Б. Фізіотерапевтичні:**

масаж загальний, локальний, сегментарний, точковий, вібро-, пневмо-, гідромасаж та ін.;

сауна і парна лазня - 1 - 2 рази на тиждень при температурі 80 - 90°C, 2-3 заходи по 5-7 хв., не пізніше, ніж за 5 днів до змагань;  
гідропроцедури та різні види душу - теплий, контрастний чи вібраційний, ванни - хвойна, перлинна, сольова;

електропроцедури, електрофорез, містимуляція, аеронізація, електропунктура, діатермія, індуктотермія та ін.;

опромінення світлове, інфрачервоне, ультрафіолетове, видимого частинного спектру;  
гіпероксія;

магнітотерапія, ультразвук, іонофорез;  
спортивні розтирки.

**В. Харчування:**

збалансоване за енергетичною цінністю 3-4-разове раціональне харчування за схемою: сніданок - 20-25%, обід - 40-45%, полуденок - 10%, вечеря - 20-30% добового раціону;

збалансованість за складом (білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни, вода);

відповідність характеру, обсягу та спрямованості навантаження;

відповідність до кліматичних і погодних умов;

використання спеціалізованого харчування: вітаміни, поживні суміші, соки, спортивні напої під час їди, до і під час тренування.

**Г. Фармакологічні:**

речовини, що сприяють відновленню запасу енергії, підвищують стійкість організму до стресу;

препарати пластичної дії;

речовини, що стимулюють функцію кровотворення;

вітаміни та мінеральні речовини (табл. 5, 6);

адаптогени рослинного походження;

адаптогени тваринного походження;

зігріваючі, знеболюючі та протизапальні препарати.

Таблиця 1

Значення вітамінів для стимуляції адаптаційних реакцій у процесі тренувальної та змагальної діяльності

Вітамін	Функція	Харчові джерела
Тіамін (В <sub>1</sub> )	Регуляція функцій нервової системи, кровообігу і травлення, стимуляція обмінних процесів - клітинного	М'ясо, субпродукти, зерні круп'яних злаків (овес, гречка), бобові, горіхи, ягоди

Вітамін	Функція	Харчові джерела
	дихання, обміну молочної та піровиноградної кислот, ресинтезу АТФ	жовтки
Рибофлавін (В <sub>2</sub> )	Участь в окисленні вуглеводів, засвоєнні та синтезі білків і жирів, регуляція збуджувальності нервової системи, клітинного дихання, енергетичного обміну	Горіхи, субпродукти, яйця (жовток), молоко, сир твердий, білі гриби, зелені овочі, печінка, м'ясо, риба, квасоля
Нікотинова кислота (РР)	Регуляція клітинного дихання та енергетичного обміну, зниження вмісту глюкози у печінці, посилення процесів гальмування у корі великих півкуль головного мозку	Дріжджі, бобові, гречана й перлова крупи, рис, м'ясо і субпродукти, риба, сир, горіхи, картопля, хліб, горох
Піридоксин (В <sub>6</sub> )	Виділення енергії з вуглеводів, стимуляція функції кровотворних органів, участь у синтезі складних білків	М'ясо, овочі, пшеничне зерно, гриби, печінка, пірки, ячний жовток, сир, гречана крупа, пшоно, бобові, картопля, перець, дріжджі, риба, молочні продукти, банани, горіхи
Фолієва кислота (В <sub>9</sub> )	Забезпечення процесів кровотворення, участь у синтезі білків, обміні нуклеїнових кислот, використанні організмом глютамінової кислоти	Дріжджі, зелена цибуля, салат, капуста, петрушка, бобові, картопля, субпродукти, ячний жовток, сир твердий, печінка, вершкове масло, сир, помідори, фрукти
Ціанокобаламін (В <sub>12</sub> )	Підтримання і стимуляція кровотворення, регуляція синтезу білків, стимуляція виділення енергії з вуглеводів	Риба, птиця, яйця, сир, дріжджі, молоко і кисломолочні продукти, червоне м'ясо, печінка, нирки, серце
Пангтомова кислота (В <sub>5</sub> )	Активізація утилізації кисню, підвищення стійкості до гіпоксії, зниження м'язової утомлювальності, збереження високого рівня креатинфосфату, економізація витрачання глікогену	Злакові, насіння плодів, печінка, серце, дріжджі, насіння рослин
Інозитол (І)	Інтенсифікація окислювально-відновлювальних реакцій у м'язовій тканині, стимуляція тканинного дихання, підвищення стійкості до	Цитрусові, червоний перець, чорна смородина, шипшина, зелений чай, гречана крупа, вишня, рослини



Вітамін	Функція	Харчові джерела
	гіпоксії, регуляція синтезу білків	жовтогарячого кольору
Аскорбінова кислота (С)	Стимуляція вуглеводного обміну та окислювально-відновлювальних процесів, зменшення проникності капілярів, стимуляція еритропоєзу	Цитрусові, томати, салат, зелений перець, шипшина, чорна смородина, квашена капуста
Ретинол (А)	Прискорення окислювально-відновлювальних процесів, підвищення вмісту глікогену у печінці, м'язах, міокарді	Печінка риб, ячний жовток, вершкове масло, молоко, сметана, маргарин, сир твердий, зелені овочі, абрикоси
Токоферол (Е)	Стимуляція тканинного дихання, підвищення стійкості до гіпоксії, підвищення глікогену в печінці та м'язах, стимуляція м'язових скорочень	Неочищені олії (сосва, кукурудзяна, соняшникова), шипшина, фрукти, овочі, насіння злаків, паростки пшениці, яблука, яйця, молоко, риба

Таблиця 6

Роль основних мінеральних речовин у тренувальній та змагальній діяльності спортсменів високої кваліфікації

Мінеральна речовина	Роль	Основне джерело
Натрій	Регуляція кислотно-основного стану, підтримання оптимальної збуджуваності нервової та м'язової тканин	Риба (морська), ковбаси (варені), бринза, сир твердий, хліб
Калій	Регуляція внутрішньоклітинного осмотичного тиску, утилізація глікогену, підвищення тону м'язів	Риба, м'ясо, молоко, овочі, фрукти, порошок какао
Кальцій	Скорочення м'язів, розщеплення глікогену	Молочні продукти, зелені овочі, суші боби
Магній	Скорочення м'язів, метаболізм глюкози у м'язових клітинах	Хліб з муки грубого помелу, крупи, зелені овочі
Фосфор	Утворення АТФ, виділення кисню з еритроцитів	Молоко, сир, сир твердий, м'ясо, субпродукти, риба, крупи, яйця, волоські горіхи
Мідь	Утворення гемоглобіну, меланіну; система транспортування електронів	М'ясні продукти, молюски, нешліфоване зерно, боби,

		шоколад, горіхи
Хром	Зв'язок з ферментами, які беруть участь у процесі обміну глюкози	Гриби, чорнослив, горіхи, спаржа, м'ясо, хліб
Цинк	Потрібний для білкового метаболізму	Зерна пшениці, цільне зерно, устриці, яловичина, печінка, птиця
Залізо	Транспортування кисню еритроцитами, використання кисню м'язовими клітинами	Яйця, пісне м'ясо, зернові, зелені овочі

Залежно від характеру, тривалості, спрямованості навантаження відновлювальні процедури поділяють на засоби:

- глобального впливу - охоплюють усі основні функціональні системи організму спортсменки;
- вибіркового впливу - переважний вплив на окремі функціональні системи та їх ланцюги;
- загальнотонізуючого впливу - заходи, які не справляють глибокого впливу на організм спортсменки.

Оптимальною формою використання всіх відновлювальних засобів є послідовне вживання декількох з них в єдиній комплексній процедурі.

Схема комплексного використання відновлювальних заходів під час підготовки до змагань у ГВСМ

Час застосування	Захід
Перед тренуванням	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самомасаж.</li> <li>2. Вітамін С.</li> <li>3. 60-80 мл спортивного напою або 20-30 мл відвару шипшини.</li> <li>4. Установка на тренування, позитивний фон.</li> <li>5. Самонастроювання.</li> </ol>
Під час тренувань	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Раціональна побудова тренувального заняття.</li> <li>2. Різноманітні засоби й методи тренування.</li> <li>3. Адекватні інтервали відпочинку.</li> <li>4. Вправи для активного відпочинку, на розслаблення, відновлення дихання, коригування.</li> <li>5. Самозаспокоєння, самосхвалення, самонакази.</li> <li>6. Ідеомоторне тренування.</li> <li>7. Спортивні напої.</li> </ol>
Після змагання або	1. Нетривалий контрастний душ.



Час застосування	Захід
1-го тренування (ранок)	2. Легкий масаж, самомасаж або розтирання болючих ділянок. 3. Комплевіт, вітамін С, аевіт (під час сніданку). 4. Нетривала тематична бесіда або теоретичне заняття. 5. Активний або пасивний відпочинок, прогулянки, екскурсії, читання, слухання музики.
Після 1-го тренування (день)	1. Теплий душ. 2. Загальний масаж. 3. Аеронізація. 4. Полівітаміни (під час обіду). 5. Денний сон.
Після 2-го тренування (вечір)	1. Заспокійливий душ або ванна. 2. Заспокійливий масаж. 3. Психорегулююче тренування. 4. Полівітаміни, глюконат кальцію (під час вечері). 5. Пасивний відпочинок, відволікаючі заходи. 6. Нічний сон.
2 рази на тиждень (наприклад, у середу та суботу)	1. Лазня: парна або сауна 2. Вільне плавання в басейні 3. Короткочасне ультрафіолетове опромінення
1 раз на тиждень	День профілактичного відпочинку

### 1.3. Зміст різних сторін підготовки

Спортивна підготовка в художній гімнастиці поєднує такі види підготовки: технічну, тактичну, фізичну, психологічну, інтегральну та теоретичну.

У *технічній підготовці* доцільно виділити:

*безпредметну підготовку* – навчання техніки вправ без предмета;

*предметну підготовку* – навчання техніки вправ з предметами;

*хореографічну підготовку* – навчання елементів класичного, історико-побутового, народного та сучасного танців;

*музично-рухову підготовку* – навчання елементів музичної грамоти, розвитку музичності та виразності;

*композиційну підготовку* – складання змагальних програм.

За складом і спрямованістю рухові дії, що складають зміст технічної підготовки, поділяють на:

прості суглобові дії, загальнорозвиваючі вправи;

базові рухові дії та профілюючі елементи: *без предмета* – кроки, біг, стрибки, рівноваги, оберти, нахили, "хвилі", акробатичні, танцювальні та партерні елементи; *з предметами* – змахи, кола, кидки, кати, фігурні рухи, відбиви тощо;

сполучення дій без предмета і з предметами між собою та у комбінації (навчальні та класифікаційні);

складання довільних індивідуальних і групових вправ;

досягнення визначених нормами спортивних результатів.

При складанні навчальної програми з технічної підготовки потрібно включити до неї вправи, які умовно поділяють на такі категорії: елементи школи, базові навички, класифікаційні, профілюючі, службові та модальні елементи.

*Елементи школи* – це найпростіші навички, із засвоєння яких починається технічна підготовка гімнасток.

*Базові навички* – навички універсального характеру. До них відносяться огляднокоординаційні дії універсального призначення: елементи хореографії, вправи з предметами і без предметів, ритміко-пластичні навички.

*Класифікаційні елементи* – вправи, що входять до обов'язкової програми, а також мінімум рухів, потрібних для набирання складності у довільних вправах.

*Профілюючі (базові) елементи* – це елементи, які є ключовими для засвоєння цілої категорії споріднених за структурою рухів.

*Службові елементи* – до них відносяться зв'язуючі та елементи, що несуть енергоутворюючу функцію.

*Модальні елементи* – категорія вправ, важливих як показник технічної невпевненості гімнасток. Вони виконують функцію чинника складності та сучасності довільних вправ.

У групових вправах технічна підготовка базується на загальних засадах з урахуванням специфічних особливостей цього виду художньої гімнастики. Насамперед, це стосується засобів технічної підготовки, які доцільно поділити на

засоби хореографічної підготовки, скеровані на досягнення влучності й чистоти, артистичності й виразності рухів з однаковою за параметрами технікою всіх гімнасток;

засоби удосконалення рухових взаємодій, спрямовані на тренування влучності перекидань, кидків, маніпуляцій та засвоєння нових способів кидків і ловів;

засоби удосконалення техніки роботи з предметами, скеровані на опанування стандартно однаковою для всіх технікою базових елементів та елементів прогресуючої складності;

засоби удосконалення техніки виконання змагальних композицій, спрямовані на формування раціональної, надійної техніки.

Процес навчання і технічного удосконалення доцільно поділити на п'ять етапів



I - створення первинного уявлення про рухову дію і формування настанови на опанування її техніки;

II - розвинення первинного уміння;

III - формування досконалого виконання рухової дії;

IV - стабілізація навички;

V - досягнення варіативної навички та її реалізація.

**Тактична підготовка** поділяється на:

*індивідуальну* – складання індивідуальної змагальної програми, визначення ударних видів, розподіл сил, тактика поведінки;

*групову* – відбір і розстановка гімнасток, складання програм, тактика взаємодій гімнасток, тактика поведінки;

*командну* – формування команди, визначення командних та особистих завдань, черговість виступу гімнасток.

**Фізична підготовка** поділяється на:

*спеціальну фізичну підготовку (СФП)*, спрямовану на розвиток спеціальних фізичних якостей;

загальну фізичну підготовку (ЗФП), скеровану на гармонійний розвиток фізичних якостей, які позитивно впливають на досягнення спортсменок та ефективність тренувального процесу.

ЗФП має сприяти зміцненню здоров'я, яке залежить від стану серцево-судинної системи (ССС), дихальної системи (ДС), стійкості захисних функцій. Засоби ЗФП мають використовуватися переважно у перехідному і загальнопідготовчому періодах. Чинником позитивного впливу можуть бути стійкість організму до негативних проявів зовнішнього середовища і загальна витривалість гімнастки.

СФП спрямована на посилене розвинення і підтримання досягнутого рівня тих фізичних якостей, які забезпечують успішне володіння вправами художньої гімнастики. Розвиток м'язів у гімнасток може відбуватися у трьох напрямках - розвиток сили, швидкості, витривалості. Найбільший вплив на рівень спортивних досягнень у художній гімнастиці справляють такі фізичні якості: швидкісна сила і силова витривалість; активна і пасивна гнучкість; швидкість поодинокого руху, частота рухів і прискорень, швидкість дій у поєднаннях і комбінаціях елементів, швидкісна витривалість; анаеробна та аеробна витривалість; координаційні можливості – вестибулярна стійкість (статична і динамічна рівновага), здібності до диференціювання просторових, часових, силових параметрів рухів та їх комплексного проявлення, здібності до просторово-часового орієнтування, ритмічні здібності, здібності до корекції програм на випадок рухових помилок.

Основні методи фізичної підготовки:

безперервний – одноразове безперервне виконання вправи;

інтервальний – виконання вправ з регламентованими паузами відпочинку.

За цими обома методами вправи можна виконувати у рівномірному та перемінному режимах. Комплекси виконуваних вправ можуть мати

узагальнений (комплексне удосконалення різних якостей) і вибіркового (переважний розвиток окремих якостей) характер;

ігровий – виконання рухових дій в умовах гри у межах характерних для неї правил, арсеналу техніко-тактичних прийомів і ситуацій;

змагальний – спеціально організована змагальна діяльність.

Відрізняють такі форми організації занять з фізичної підготовки: індивідуальну, групову, фронтальну і вільну. Підвищенню ефективності тренування сприяє вибір організаційно-методичних форм з фізичної підготовки: станційної, коли вправи виконують на спеціально обладнаних станціях, пристосованих для розвитку окремих рухових якостей, а також сумісного їх виконувати різні за характером і переважною спрямованістю вправи, які в комплексі забезпечують різнобічний вплив на організм.

Для забезпечення ефективної фізичної підготовки гімнасток треба враховувати тривалість процесів відновлення після односпрямованих занять вибіркової скерованості (табл. 7). Найбільш ефективним шляхом управління відновлювальними процесами вважається чергування занять різної переважною спрямованості.

Таблиця 7

Оптимальна тривалість інтервалів між односпрямованими заняттями вибіркової скерованості з різними навантаженнями (В.М. Платонов, М.М. Булатова, 1995), год.

Спрямованість заняття	Навантаження		
	Середнє	Значне	Велике
Розвиток швидкісної сили	24 - 36	36 - 48	48 - 60
Розвиток швидкісних якостей	12 - 24	24 - 48	48 - 72
Удосконалення координаційних здібностей	6 - 12	12 - 24	24 - 48
Розвиток гнучкості	6 - 12	12 - 24	24 - 48
Розвиток витривалості при роботі субмаксимальної анаеробної та близької до максимальної аеробної потужності	36 - 48	48 - 60	60 - 72
Розвиток витривалості при роботі субмаксимальної та середньої аеробної потужності	48 - 60	60 - 72	72 - 96
Розвиток витривалості при роботі низької аеробної потужності	48 - 72	72 - 96	96 - 120

У психологічній підготовці відрізняють:



базову підготовку (моральна, вольова, інтелектуальна підготовка, розвиток психічних функцій та якостей, засвоєння прийомів саморегуляції, психологічна освіта);

спеціальну підготовку (підготовка до змагань - передзмагальна, змагальна, післязмагальна).

Зважаючи на об'ємність завдань психологічної підготовки, доцільно спеціально планувати їх вирішення, спираючися на загальноприйнятий розподіл річного циклу на періоди та етапи (табл. 8).

Таблиця 8

План-схема психологічної підготовки

Етап підготовки	Завдання	Засоби й методи
Загально-підготовчий	1. Формування значущих мотивів напруженої тренувальної роботи	Постановка перед гімнасткою важких, але доступних завдань. Переконання гімнастки в її великих можливостях, схвалення її спроб досягти успіху, заохочування досягнень
	2. Формування сприятливого ставлення до спортивного режиму і тренувальних навантажень	Бесіди, пояснення, переконання, приклади видатних спортсменів, особистий приклад, заохочення та покарання
	3. Удосконалення здатності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе	Те саме
	4. Розвинення вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості та завзяття, сміливості та рішучості, витримки, терпіння та самовладання, самостійності та ініціативності	Регулярне застосування тренувальних завдань, що становлять суб'єктивну та об'єктивну трудність для гімнасток, проведення тренувань в ускладнених умовах
	5. Формування системи спеціальних знань з психіки людини, психічних станів, методів психорегуляції	Лекції, бесіди, семінари, вивчення спеціальної літератури, самопостереження і самоаналіз

Етап підготовки	Завдання	Засоби й методи
Загально-підготовчий	6. Опанування прийомів саморегуляції психічних станів: зміна думок за бажанням; підкорення самонаказу; заспокійлива та активізуюча розминка; дихальні вправи; ідеомоторне тренування; психорегулююче тренування; заспокійливий та активізуючий самомасаж	Навчання відповідних прийомів на спеціальних заняттях або під час тренувань, застосовуючи звичну методику: пояснення та багаторазове вправління щодо застосування прийомів, які опановуються
	7. Розвиток психічних якостей та функцій, потрібних для успішної діяльності: зосередженості, чіткості уявлень, виразності відчуття, швидкості та глибини мислення, рухової та музичної пам'яті, творчого уявлення	Спеціальні завдання, регулярне поновлення навчального матеріалу і вивчення нового, використання методичних прийомів, які зосереджують увагу на потрібних психічних функціях та якостях
Спеціально-підготовчий	1. Формування значущих мотивів змагальної діяльності	Визначення завдань наступного періоду в цілому і конкретизування їх на кожні змагання, корекція за потребою
	2. Оволодіння методикою формування стану бойової готовності до змагань	Розробка особистого режиму змагального дня, випробування його на навчальних змаганнях, аналіз, внесення змін, корекція за потребою
	3. Розробка особистого комплексу настроювальних заходів	Розробка комплексу дій гімнастки перед виступом, випробування його, внесення коректив за потребою
	4. Удосконалення методики саморегуляції психічного стану	Удосконалення щодо використання методів саморегуляції у змагальних умовах: під час модельного тренування, прикидок, навчальних змагань



Етап підготовки	Завдання	Засоби й методи
	5. Формування емоційної стійкості до змагального стресу	Проведення гімнастики крізь систему навчально-підготовчих змагань, визначення доцільної норми таких змагань
	6. Відпрацювання особистої системи психорегулюючих заходів	Визначення шляхом самоаналізу ефективних заходів: екскурсії, виїзди за місто, кіно, концерти, читання, ігри, прогулянки
Змагальний	1. Формування упевненості у собі, своїх силах і готовності до високих спортивних досягнень	Об'єктивна оцінка якості виконаної тренувальної роботи, реальної готовності гімнастки, переконання її у можливості вирішити поставлені змагальні завдання
	2. Збереження нервово-психічної свіжості, профілактика нервово-психічних перевантажень	Застосування індивідуально значущого комплексу психорегулюючих заходів
	3. Мобілізація сил на досягнення високих спортивних результатів	Застосування усього комплексу раніш відпрацьованих засобів формування стану бойової готовності та профілактики несприятливих психічних станів
	4. Зняття змагального напруження	Розбір результатів змагань, аналіз помилок, обговорення можливостей їх виправлення, постановка завдань на майбутнє, відволікаючі, відновлювальні та психорегулюючі заходи

Інтегральна підготовка спрямована на набуття змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу та надійності виступів. Може здійснюватися у процесі контрольних тренувань (виконання змагальних вправ на оцінку), модельних тренувань (виконання комбінацій цілком у жорсткому регламенті майбутніх змагань на залік), контрольньо-модельних тренувань, ударних тренувань (виконання змагальних комбінацій із значним перевищенням обсягу та інтенсивності змагальної діяльності), ударно-модельних тренувань (моделювання умов і збиваючих чинників, що перевищують запрограмований запит реальної змагальної діяльності).

Теоретична підготовка має проводитися у вигляді спеціально організованих лекцій, бесід. Теоретичні знання можуть також подаватися під час навчально-тренувальних занять (табл.9).

1. Історія розвитку і сучасний стан художньої гімнастики. Витоки художньої гімнастики. Історія розвитку в Україні та на міжнародній арені. Аналіз результатів найбільших міжнародних змагань. Досягнення українських гімнасток. Завдання, тенденції та перспективи розвитку художньої гімнастики.

2. Будова і функції організму людини. Стислі відомості про опорно-руховий апарат (кістки, суглоби, м'язи), будова і функції внутрішніх органів, органів дихання і кровообігу, органів травлення і нервової системи. Вплив фізичних вправ на розвиток і стан різних органів і систем організму.

3. Загальна і спеціальна фізична підготовка. Поняття про загальну і спеціальну фізичну підготовку. Методика розвитку рухових якостей: стрибучості, спритності, гнучкості, швидкості, сили, витривалості та рівноваги. Правила складання і проведення комплексів із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

4. Засади техніки та методика навчання вправ художньої гімнастики. Принципи, етапи й методи навчання. Помилки, їх попередження та усунення. Засади техніки, типові помилки та методика навчання вправ без предмета ("хвилі", змахи, рівноваги, нахили, повороти, стрибки, напівкروباتичні елементи). Засади техніки, типові помилки та методика навчання вправ з предметами (кидки, відбивання, ловля, перекати, обертання, "вертушки", "млини", "спіралі").

5. Методика проведення навчально-тренувальних занять. Загальна характеристика завдань навчально-тренувальних занять. Структура занять. Призначення, зміст, побудова і методика проведення підготовчої, основної та заключної частин тренування. Поняття про обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень. Чинники, що обумовлюють ефект тренування. Планування тренування.

6. Психологічна підготовка. Сутність психологічної підготовки, її значення, завдання, види. Характеристика видів передстартових станів: бойової готовності, передстартової лихоманки, передстартової апатії. Методика формування стану бойової готовності. Методика подолання несприятливих станів. Методика підготовки до виконання вправ на оцінку. Сутність і призначення ідеомоторного тренування. Психорегулююче тренування. Психологічна підготовка у тренувальному процесі. Значення і методика морально-вольової підготовки.

7. Засади музичної грамоти. Значення музики у художній гімнастиці. Поняття про зміст і характер музики. Програмна і непрограмна музика. Якість музичного звуку. Метр, такт, розмір. Ритм і мелодія музики. Темп, музична динаміка, регістрове забарвлення. Форма і фразування. Історія музики та музична література. Життя і творчість композиторів-класиків. Прослуховування та обговорення музичних ілюстрацій.



8. Засади композиції та методика складання довільних комбінацій. Поняття про зміст, композиції та виконання довільних комбінацій, вимоги до них, компоненти оцінки. Етапи та методика складання довільних комбінацій. Способи створення нових елементів.

9. Правила суддівства, організація та проведення змагань. Значення спортивних змагань. Види змагань. Розбір і вивчення правил змагань. Класифікація зніжок оцінки. Типові помилки під час виконання вправ без предмета і з предметами. Знижка за зміст, композицію та якість виконання довільних комбінацій. Організація та проведення змагань. Підготовка до змагань. Суддівська колегія, її права та обов'язки. Облік та оформлення результатів змагань.

Таблиця 9

Приблизний навчальний план з теоретичної підготовки, год.

Зміст заняття	Групи								
	Навчально-тренувальні			Спортивного удосконалення			Вищої спортивної майстерності		
	Рік навчання								
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Історія розвитку і сучасний стан художньої гімнастики	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Будова і функції організму людини	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Загальна і спеціальна фізична підготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Засади техніки та методика навчання вправ художньої гімнастики	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Методика проведення навчально-тренувальних занять	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Психологічна підготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Засади музичної грамоти	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Засади композиції та методика складання довільних комбінацій	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Правила суддівства, організація та проведення змагань	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Періодизація спортивного тренування, особливості тренування на різних етапах підготовки	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Планування, облік і контроль у тренувальному процесі	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Зміст заняття	Групи								
	Навчально-тренувальні			Спортивного удосконалення			Вищої спортивної майстерності		
	Рік навчання								
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Режим, харчування та гігієна гімнасток	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Травми та захворювання, заходи щодо їх профілактики, надання першої долікарської допомоги	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Заліки	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Разом...	16	16	16	22	22	22	22	22	22

10. Періодизація спортивного тренування, особливості тренування на різних етапах підготовки. Поняття про спортивну форму та етапи її становлення. Календар спортивних змагань і розподіл річного циклу підготовки на періоди, етапи, макро-, мезо- і мікроцикли. Стисла характеристика змагань, обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень на загальнопідготовчому і спеціально-підготовчому етапах підготовчого періоду тренування. Особливості тренування у змагальному періоді. Завдання і зміст тренувальної роботи у перехідному періоді.

11. Планування, облік і контроль у тренувальному процесі. Значення і роль планування, обліку та контролю в управлінні тренувальним процесом. Види планування: перспективне, поточне, оперативне. Зміст і документи планування. Види обліку та контролю: поетапний, поточний та оперативний. Зміст і документи обліку та контролю: Щоденник гімнастики, його значення в управлінні змагальним процесом.

12. Режим, харчування та гігієна гімнасток. Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини. Рекомендації щодо режиму гімнасток. Харчування, його значення у збереженні й зміцненні здоров'я. Поняття про обмін речовин, енергетичну цінність (калорійність) їжі, засвоюваність їжі, енерговитрати під час фізичного навантаження. Рекомендації щодо харчування гімнасток. Поняття про гігієну праці, відпочинку та занять спортом. Особиста гігієна. Гігієна одягу та взуття. Гігієна житла, місць навчання і занять спортом.

13. Травми та захворювання, заходи щодо їх профілактики, надання першої долікарської допомоги. Поняття про травми. Стисла характеристика травм: удари, розтягнення, розриви зв'язок, м'язів і сухожилків, вивихи, переломи, кровотечі. Причини травм, їх профілактика. Надання першої долікарської допомоги. Поняття про здоров'я та хвороби. Загальні причини захворювань, засоби профілактики. Загартовування - як один із дійових засобів профілактики захворювань. Засоби загартовування та методика їх застосування.



#### 1.4. Структура тренувального процесу

Увесь тренувальний процес багаторічної підготовки, залежно від поставлених завдань, поділяється на різні за тривалістю відрізки - від одного заняття до олімпійського циклу, що триває чотири роки.

Основні педагогічні завдання послідовно вирішуються у річних і піврічних макроциклах. Кожний макроцикл поділяється на мезоцикли, які складаються з декількох мікроциклів.

За педагогічним спрямуванням виділяють такі види мікроциклів:

*утягуючі* – спрямовані на підведення організму гімнастки до напруженої тренувальної роботи;

*основні* – базовий обсяг роботи, оптимальне навантаження;

*ударні* – застосовуються для стимулювання адаптаційних процесів шляхом використання великих навантажень і вирішення завдань технічної, фізичної, психічної та інтегральної підготовки;

*відновлювальні* – плануються після ударних мікроциклів: навантаження суттєво знижуються для забезпечення перебігу відновлювальних та адаптаційних процесів;

*модельний (відповідний)* – зміст і навантаження тренування наближені до умов, що є типовими для майбутніх змагань (графік, регламент);

*змагальні* – будуються відповідно до програми змагань; усі заходи спрямовані на забезпечення оптимальних умов для успішної змагальної діяльності.

Кожний період тренування має різну кількість мезоциклів з різним цільовим спрямуванням:

*утягуючий* – поступове підвищення якості виконання специфічної тренувальної роботи, навантаження поволи зростають;

*базовий* – основна робота щодо підвищення функціональних можливостей, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психологічної підготовленості;

*контрольно-підготовчий* – інтегрування залежно від специфіки змагальної діяльності можливостей, набутих гімнасткою у попередніх мезоциклах;

*передзмагальний* – цілеспрямована тактична і психологічна підготовка, позбавлення недоліків підготовки;

*змагальний* – безпосередня підготовка та участь у змаганнях.

Підготовчий період поділяється на два етапи – загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий.

На загальнопідготовчому етапі виділяють утягуючий та базовий мезоцикли.

В утягуючому мезоциклі зміст тренування має бути спрямований на створення передумов для подальшої тренувальної роботи, у базових - на підвищення функціональних можливостей організму, опанування нового та удосконалення засвоєного навчального матеріалу.

На спеціально-підготовчому етапі контрольно-підготовчі мезоцикли чергуються з передзмагальними. Контрольні мезоцикли відрізняються тим, що в них тренувальна робота поєднується з участю в контрольно-тренувальних змаганнях (першість школи, відомства, матчеві зустрічі).

У змагальному періоді застосовуються мезоцикли двох типів – змагальні та контрольно-підготовчі. Змагальний мезоцикл включає в себе підготовку до змагань, участь у змаганнях і відновлення, складається з відповідного та змагального мікроциклів.

Перехідний період поділяється на два етапи – реабілітаційний та утягуючий. Основними завданнями реабілітаційного етапу є проведення лікувально-профілактичних заходів, відновлення, збереження певного оптимального рівня тренуваності. Завдання утягуючого етапу: підвищення рівня СФП, створення та опанування нових елементів і з'єднань, удосконалення хореографічної підготовки.

Нижче пропонуються схеми планування підготовки для початківки і гімнасток навчально-тренувальних груп.

#### План-схема річного циклу підготовки для груп початкової підготовки

Період підготовки (місяць)	Основні завдання
<u>Підготовчий</u> (вересень - листопад)	1. Розвиток фізичних якостей. 2. Опанування елементів школи
<u>Змагальний</u> (грудень)	Контроль технічної підготовки
<u>Перехідний</u> (січень)	1. Розвиток фізичних якостей та відновлення організму. 2. Загальна фізична підготовка
<u>Підготовчий</u> (лютий-квітень)	1. Розвиток фізичних якостей. 2. Опанування базових елементів техніки. 3. Вивчення класифікаційних вправ
<u>Змагальний</u> (травень)	Участь у змаганнях
<u>Перехідний</u> (червень - серпень)	1. Відновлення організму. 2. Загальна фізична підготовка

#### План-схема річного циклу підготовки для навчально-тренувальних груп

Період підготовки (місяць)	Основні завдання
<u>Підготовчий</u> (вересень-жовтень)	1. Удосконалення фізичних якостей. 2. Опанування профілюючих вправ.



Період підготовки (місяць)	Основні завдання
	3. Засвоєння класифікаційних вправ
<b>Змагальний</b> (листопад-грудень)	1. Збереження високого рівня працездатності. 2. Удосконалення комбінацій. 3. Участь у змаганнях
<b>Перехідно-підготовчий</b> (січень-березень)	1. Корекція змагальної програми. 2. Відновлення організму. 3. Фізична підготовка
<b>Змагальний</b> (квітень-травень)	1. Збереження високого рівня працездатності. 2. Удосконалення комбінацій. 3. Участь у змаганнях
<b>Перехідно-підготовчий</b> (червень-серпень)	1. Корекція змагальної програми. 2. Відновлення організму. 3. Фізична підготовка

Структура і зміст річного циклу підготовки залежать від підготовленості гімнасток, календаря змагань і завдань багаторічної підготовки, яку поділяють на п'ять етапів.

**I етап** – початкова підготовка (5-8 років). Завдання: зміцнення здоров'я та гармонійне розвинення організму дівчаток; формування правильної постави та гімнастичного стилю (“школи”) виконання вправ; різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення усіх спеціальних фізичних якостей; спеціально-рухова підготовка – розвиток уміння відчувати й диференціювати різні параметри рухів, реакцій на предмет, що рухається, та антиципації; початкова технічна підготовка з видів багатоборства – опанування підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів (основні елементи техніки стрибків, рівноваг, поворотів; хват, кидки, ловля, кати, обертання); початкова хореографічна підготовка (підготовчий розділ) – опанування найпростіших елементів класичного, історико-побутового та народного танців; початкова музично-рухова підготовка – ігри та імпровізація під музику, музично-ритмічні вправи; прищеплення інтересу і потреби до регулярних занять художньою гімнастикою, виховання дисциплінованості, охайності та старанності; участь у показових виступах і дитячих змаганнях.

**II етап** – попередня базова підготовка (8-12 років). Основні завдання підготовки на цьому етапі: зміцнення здоров'я та гармонійне розвинення організму дівчаток; формування правильної постави та гімнастичного стилю (“школи”) виконання вправ;

поглиблена і домірна спеціальна фізична підготовка (сприятливий період для розвитку спритності, гнучкості, швидкості); удосконалення спеціально-рухової підготовки (координації, реакції на об'єкт, що рухається, антиципації); початкова функціональна підготовка – засвоєння середніх показників тренувальних навантажень; базова технічна підготовка – опанування базових елементів: рівноваг в основних положеннях; техніки стрибків, поворотів, розслаблених хвилеподібних рухів; фундаментальних елементів з предметами з рухами без предметів; базова хореографічна підготовка – опанування елементів усіх танцювальних форм у найпростіших з'єднаннях; формування уміння розумітися на музиці та засобах музичної виразності (характер, метр, ритм, темп, тихо-голосно, злито-уривчато, форма й фразування), узгоджувати свої рухи з музикою; базова психологічна і тактична підготовка; регулярна участь у дитячих змаганнях.

**III етап** – спеціалізована базова підготовка (12-15 років). На цьому етапі ставлять такі завдання: підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, зокрема активної гнучкості та швидко-силових якостей; досягнення високого рівня функціональної підготовленості – планомірне опанування зростаючих тренувальних навантажень, що удвічі перебільшують змагальні; удосконалення базової технічної підготовленості – підвищення ефективності та надійності (стабільності) виконання базових елементів, орієнтація на індивідуальну програму, групові вправи; опанування надскладних і ризикованих елементів, моделювання та засвоєння перспективних елементів і з'єднань; удосконалення хореографічної підготовленості – підвищення якості виконання усіх танцювальних форм у з'єднаннях, що ускладнюються; удосконалення музично-рухової підготовленості, розвинення творчих здібностей, пошук індивідуального стилю; удосконалення базової психологічної підготовки, набуття досвіду формування стану бойової готовності до змагань, самонастроювання, саморегуляції, зосередженості та мобілізації; поглиблена теоретична і тактична підготовка; активна змагальна практика з включенням модельних тренувань і контрольно-підготовчих змагань (до 10-12 змагань на рік).

**IV етап** – максимальна реалізація індивідуальних можливостей (підготовка до найвищих досягнень, 15-20 років). Основними завданнями етапу є: подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості; періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності, опанування максимальних тренувальних навантажень, що утричі перевищують змагальні;



удосконалення базової та фундаментальної технічної підготовленості, досягнення високого рівня надійності виступів, постійний пошук нових оригінальних елементів (9-10 елементів групи Д, 4-5 – ризикованих, 3-4 оригінальних елементи);

максимальне розкриття індивідуальних можливостей, досягнення високого рівня виконавської майстерності (віртуозності, артистизму);

розширення психологічних знань і умінь, досягнення високого рівня психологічної готовності до тренувань і змагань;

подальше удосконалення теоретичної й тактичної підготовки;

досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності (12-14 змагань на рік);

**V етап** – збереження спортивних досягнень (20 років і старші). Підготовка на цьому етапі ставить завдання:

підтримання досягнутого раніш рівня функціональних можливостей основних систем організму за такого самого або навіть меншого обсягу тренувальної роботи;

удосконалення технічної майстерності (спеціальні заняття з предметами, виконання цілісних комбінацій в умовах навчально-тренувального процесу, контрольні тренування у режимі змагальної діяльності);

підвищення психічної готовності;

управління тренувальними навантаженнями у макроциклі (планування ударних мікро- та мезоциклів з високим тренувальним навантаженням).

Підготовка гімнасток у групових вправах в ДЮСШ, СДЮШОР і ЦШВСМ відбувається на етапах спеціалізованої базової підготовки, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження досягнень (у групах спортивного удосконалення і вищої спортивної майстерності). Існують три типи побудови тренувального процесу команд у групових вправах залежно від завдань підготовки та рівня підготовленості гімнасток:

1. Безперервне тренування протягом 2 – 4 міс. під час підготовки до змагань місцевого масштабу;

2. Тренування дискретного характеру протягом 6 – 9 міс.: чергування підготовки у групових вправах з недовгими перервами між ними на індивідуальні вправи;

3. Багаторічне (1,5 – 2 роки) тренування з інтервалами між мезоциклами підготовки у групових вправах від 2 міс. до 2 тижнів (інтервали зменшуються з наближенням основних змагань).

Незалежно від типу побудови тренувального процесу у групових вправах складається з чотирьох етапів, на кожному з яких вирішуються конкретні завдання: *на першому етапі* – сформувати у всіх гімнасток команди однаковий рівень хореографічної підготовленості та техніки рухових взаємодій; *на другому* – досягти досконалої техніки рухових взаємодій, елементів без предмета і з предметами; *на третьому* – досягти стабільно високої техніки передавань і перекидань, елементів без предмета і з предметами зі змагальної комбінації; *на*

*четвертому етапі* – досягти високої надійності техніки виконання змагальної композиції в цілому.

Таблиця 10

### 1.5. Вікові особливості раціональної багаторічної підготовки

Вік гімнасток	Вікові особливості	Методика навчання і тренування
6-7 років	Це вік інтенсивного росту і розвитку всіх функцій та систем організму дітей. Висока рухова активність і значний розвиток рухової функції дозволяють вважати цей вік сприятливим для початку регулярних занять спортом	Потрібно більше уваги приділяти формуванню правильної постави
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Хребетний стовп відрізняється великою гнучкістю і нестійкістю вигинів</li> <li>2. Суглобово-зв'язковий апарат дуже еластичний, недостатньо міцний</li> <li>3. Інтенсивно розвиваються м'язова система і центри регуляції рухів; великі м'язи розвиваються швидше дрібних, тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів, утруднені дрібні й точні рухи</li> <li>4. Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової систем недосконалі</li> <li>5. Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності невелика – до 15 хв.</li> <li>6. Особливо велика роль наслідувального та ігрового рефлексів</li> <li>7. Антропометричні розміри на 1/3 менше, ніж у дорослих</li> </ol>	<p>Доцільно цілеспрямовано, але обережно розвивати гнучкість</p> <p>Якщо в заняттях переважають великі, розмашисті рухи, треба невеликими дозами давати дрібні й точні рухи. Значну увагу приділяти м'язам-розгиначам та розвитку координації рухів</p> <p>Навантаження має бути невеликим за обсягом, помірної інтенсивності, дрібного характеру</p> <p>Заняття мають бути емоційними, багатоплановими, кількість одноразових вказівок обмежена</p> <p>Основними методами мають бути наочний з ідеальним показом, ігровий</p> <p>Доцільне застосування предметів, пропорційно зменшених розмірів</p>
7-11 років	У молодшому шкільному віці розвиток відбувається відносно рівномірно. Поступово мають підвищуватися тренувальні вимоги. Практично все, що сказано про попередній вік, стосується і цього, але є й деяка своєрідність	



Вік гімнасток	Вікові особливості	Методика навчання і тренування
	1. Відбуваються суттєві зміни рухової функції. За багатьма параметрами вони досягають дуже високого рівня, тому створюються найсприятливіші передумови для навчання та розвитку фізичних якостей	Потрібно ефективно використовувати цей період для навчання нових, у тому числі складних дій, а також активізувати роботу щодо розвитку спеціальних фізичних якостей, особливо спритності, гнучкості, швидкості
	2. Значного розвитку досягає кора великого мозку. Її сигнальна система, слово набувають все більшого значення	Усе більшого значення у навчанні мають набувати словесні методи
	3. Силкові та статичні вправи викликають швидку втому, краще сприймаються короточасні швидкісно-силкові вправи	У тренуванні доцільно дотримуватися швидко-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі
11-15 років	3 точки зору фізіології, підлітковий вік – це вік статевого дозрівання, що характеризується інтенсивним зростанням тіла у довжину (до 10 см на рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично всіх органів і систем організму	
	1. Спостерігається прискорений зріст довжини й маси тіла, відбувається формування постаті	Щоб запобігти надмірному підвищенню зросту й маси тіла, треба невинно, проте з обережністю підвищувати тренувальні навантаження
	2. Здійснюється перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе погіршення інших фізичних якостей	Проте можна і потрібно опанувати нові та складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовку, розвивати активну гнучкість і швидко-силкові якості
	3. Нерівномірності у розвитку серцево-судинної системи призводять до підвищення артеріального тиску, порушення серцевого ритму, швидкій стомлюваності	Необхідно обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль

Вік гімнасток	Вікові особливості	Методика навчання і тренування
	4. У поведінці відзначається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою і характером часто не є адекватними до подразників, що їх спричинили	Одним з найважливіших завдань виховання є "виховання гальм". Конче потрібні сприятливі умови, доброзичливість і взаєморозуміння
15-18 років	Для юнацького віку характерним є високий ступінь функціонального удосконалення, серцево-судинна система готова до значних навантажень. У цьому віці можна очікувати найвищі спортивні результати	

## 2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

### 2.1. Загальна характеристика

Завдання ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ визначені відповідними положеннями про них.

*Основними завданнями ДЮСШ є:*

підготовка всебічно розвинутих юних спортсменок високої кваліфікації для поповнення збірних команд країни, області, міста, ДСТ і відомств;  
підготовка з-поміж учнів інструкторів на громадських засадах та суддів зі спорту;

надання допомоги тренеру в наборі учнів.

*Основні завдання ШВСМ:*

на основі науково обґрунтованого та якісного проведення навчально-тренувального процесу у групах спортивного удосконалення і вищої спортивної майстерності підготовка майстрів спорту України міжнародного класу, майстрів спорту України, кандидатів у збірну команду країни;  
впровадження в практику роботи тренерсько-викладацького складу передових методів спортивного тренування;  
здійснення спадкоємності навчально-тренувальної роботи у ДЮСШ, СДЮШОР, школах-інтернатах спортивного профілю;  
методичне керівництво навчально-тренувальною роботою у місті, області;  
контроль за виконанням індивідуальних планів підготовки провідних спортсменок.

*СДЮШОР мають:*

здійснювати підготовку спортивного резерву для збірних команд країни, майстрів спорту України, майстрів спорту міжнародного класу;  
бути методичним центром щодо підготовки олімпійського резерву на основі широкого розвитку даного виду спорту;  
надавати допомогу ДЮСШ у розвитку виду спорту.



Навчально-тренувальний процес ґрунтується на нормативних вимогах, які регламентують організацію роботи у спортивних школах (табл.11).

Таблиця 11

## Режим і наповнюваність навчальних груп у спортивних школах

Рік навчання	Вік учнів для зарахування, років	Кількість			Вимоги до спортивної підготовленості
		груп у школі	учнів у групі	навчальних годин на тиждень	
<b>Спортивно-оздоровчі групи (СОГ)</b>					
Увесь термін	Без обмежень	1	16	6	Виконання нормативів СФП, ЗФП
<b>Групи початкової підготовки (ГПП)</b>					
1-й	5-6	5	16	6	Виконання нормативів ЗФСЦ, ЗФП
Більше 1	6-7	5	14	8	Виконання III розряду
<b>Навчально-тренувальні групи (НТГ)</b>					
1-й	8-9	4	10	12	Виконання II розряду
2-й	9-10	3	10	16	50% I розряду
3-й	10-11	3	8	18	I розряд
Більше 3	11-12	2	6	20	50% КМС
<b>Групи спортивного удосконалення (ГСУ)</b>					
1-й	12-13	1	5	24	КМС
2-й	13-14	1	4	26	За програмою МС
Більше 2	14-15	1	4	28	50% МС
<b>Групи вищої спортивної майстерності (ГВСМ)</b>					
1-й	15-16	1	3	32	МС
Більше 1	16 і старші	1	3	32	МС, МСМК

Примітка: За наявності у складі навчальної групи члена або кандидата у збірну команду України, кількість годин на тиждень для цієї групи може бути збільшена до 36.

## 2.2. Організаційні форми навчально-тренувального процесу

Навчально-тренувальний процес проводиться тренерсько-викладацьким складом цілорічно за річними планами занять навчально-тренувальних груп та індивідуальними планами підготовки спортсменок ГСУ і ГВСМ, які розробляються на основі плану багаторічної підготовки (табл. 12, 13).

Основні форми навчально-тренувальної роботи у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ:

групові теоретичні та практичні заняття за розкладом;  
тренування за індивідуальними планами, виконання домашніх завдань;  
участь у складі збірних команд, а також самостійними командами школи у спортивних змаганнях згідно з календарним планом спортивних заходів на поточний рік;

навчально-тренувальні збори;  
перегляд навчальних фільмів, відеозаписів спортивних змагань;  
участь у заходах щодо агітації та пропаганди художньої гімнастики;  
інструкторська та суддівська практика.

Головною формою навчально-тренувального процесу є практичні заняття. Залежно від характеру поставлених завдань їх поділяють на заняття:

навчальні – спрямовані на засвоєння гімнастками нового матеріалу;  
тренувальні – скеровані на підвищення рівня спортивно-технічної підготовленості;

навчально-тренувальні – проміжний тип між власне навчальними та тренувальними заняттями;

відновлювальні – вирішують завдання стимулювання відновлювальних процесів після великих навантажень з використанням малих сумарних обсягів різноманітної та емоційної роботи;

модельні – вирішують завдання інтегральної підготовки спортсменок до основних змагань. Будуються відповідно до програми наступних змагань з їх регламентом, складом і можливостями гімнасток;

контрольні – передбачають вирішення завдань контрольно за ефективністю процесу підготовки.

За формою проведення заняття поділяються на індивідуальні, групові, фронтальні та вільні.

Відповідно до педагогічної спрямованості заняття розподіляються на: основні, де виконується головний обсяг роботи щодо вирішення завдань періоду чи етапу підготовки;

додаткові, на яких вирішуються окремі сполучені завдання підготовки; заняття вибіркової скерованості, коли вирішуються односпрямовані завдання переважного удосконалення окремих сторін підготовленості тощо; заняття комплексної скерованості, на яких передбачається вирішення різноспрямованих завдань - в одному варіанті програма окремого заняття поділяється на дві або три самостійні частини, у другому – завдання змішаної спрямованості.



Таблиця 12

## Загальний навчальний план багаторічної підготовки, год.

Розділ підготовки	Групи													
	Початкової підготовки			Навчально-тренувальні				Спортивного удосконалення			Вищої спортивної майстерності (ГВСМ)			
	Рік навчання													
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
Загальна фізична	100	100	80	80	70	50	50	50	50	50	30	30	30	30
Спеціальна фізична	100	100	120	120	120	150	160	180	190	190	200	200	200	200
Спортивно-технічна	204	306	396	600	694	780	860	1034	1108	1182	1330	1330	1330	1330
Психологічна	-	-	-	У навчально-тренувальному процесі										
Теоретична	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-
Тактична	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-
Вступні та перевідні нормативи	4	5	6	6	6	4	6	-	-	-	-	-	-	-
Участь у змаганнях, к-сть стартів	4	5	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	У процесі занять і в сітці годин								
Відновлювальні заходи	-	-	12	16	36	46	56	76	96	126	126	126	126	126
Загальна кількість годин	416	520	624	832	936	1040	1144	1352	1456	1560	1696	1696	1696	1696

36

Таблиця 13

## Співвідношення загальної, спеціальної фізичної та спортивно-технічної підготовки, %

Вид підготовки	Групи													
	Початкової підготовки			Навчально-тренувальні				Спортивного удосконалення			Вищої спортивної майстерності			
	Рік навчання													
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й
ЗФП	24,8	19,4	13,1	10,1	6,9	5,2	4,7	4,1	3,8	3,5	2,5	2,5	2,5	2,5
СФП	24,8	19,4	20,2	15,1	13,8	14,3	16,2	10,3	13,6	13,8	14,3	14,3	14,3	14,3
СТП	50,4	60,3	66,3	74,9	76,8	80,2	85,5	67,7	82,3	83,6	84,2	84,2	84,2	84,2
ЗФП і СФП	49,6	38,8	33,3	25,2	20,7	19,5	20,9	14,4	17,4	17,3	16,8	16,8	16,8	16,8
СТП	50,4	60,3	66,3	74,9	76,8	80,2	85,5	67,7	82,3	83,8	84,2	84,2	84,2	84,2

37



### 2.3. Структура навчально-тренувального заняття

#### Підготовча частина :

*I фрагмент* - вправи "по колу":

1-а серія - спортивні види ходьби та бігу (ходьба з носка, на носках, на п'ятах, у присіді; біг, біг з високим підніманням стегон, з захльостуванням голілки);

2-а серія - специфічні форми ходьби та бігу (м'який, перекатом пружистий, високий, гострий, широкий);

3-я серія - танцювальні кроки, з'єднання та комбінації.

*II фрагмент* - вправи біля опори та на середині :

4-а серія - вправи для загального розвитку, переважно для розвинення рухливості у суглобах ніг - гомілковостопних, колінних і тазостегнових ("знизу вгору") та тулуба - шиї, плечових суглобів, грудного і поперекового відділів хребта ("зверху вниз");

5-а серія - хореографічні вправи (елементи класичного тренажу) : пліє батмани тандю, жете, рон де жамб, пар тер, батмани фондю, фrape і сутеню, девлопе і релеве лян, гран батман жете.

*III фрагмент* - вправи на середині :

6-а серія - вправи для рук (класичні, специфічні, народно-характерні сучасні);

7-а серія - специфічні вправи ("хвилі", змахи, розслаблення);

8-а серія - вправи у рівновазі;

9-а серія - повороти на двох та одній;

10-а серія - з'єднання нахилів, рівноваг, поворотів, "хвиль", змахів.

*IV фрагмент* - стрибки:

11-а серія - вправи для розвитку стрибучості (маленькі стрибки);

12-а серія - амплітудні прямі стрибки (відкритий, кроком, кільцем та ін.);

13-а серія - стрибки з обертанням (з поворотом, перекидні);

14-а серія - стрибкові з'єднання;

15-а серія - з'єднання стрибків з іншими рухами.

**Примітка.** 14, 15-у серії можна проводити з предметами.

#### Основна частина :

*V фрагмент* - перший вид багатоборства: спеціально-рухова підготовка, "предметне заняття" ("школа предмета"), вивчення та удосконалення техніки елементів, з'єднань, частин і змагальних комбінацій в цілому.

*VI фрагмент* - другий вид багатоборства: вивчення та удосконалення техніки елементів, з'єднань, частин і комбінацій.

#### Заклучна частина :

*VII фрагмент* - загальна фізична підготовка: вправи переважно на розвинення сили м'язів живота, спини, ніг, загальної та спеціальної витривалості (стрибкової, з рівноваги тощо).

*VIII фрагмент* - музично-рухова підготовка: завдання на узгодження рухів з музикою, музичні ігри та творча імпровізація.

*IX фрагмент* - підбиття підсумків, домашнє завдання, індивідуальні бесіди, бесіди з батьками.

### 2.4. Виховна робота

Мета виховної роботи - формування особистості гімнастки як громадянина і як спортсменки, відданої своєму улюбленому виду спорту. Звідси - завдання, що вирішуються у процесі виховної діяльності тренера: виховання стійкого інтересу і цілеспрямованості у художній гімнастиці, наполегливості, працьовитості, відчуття прекрасного; формування здорового інтересу та потреб; прищеплення потрібних гігієнічних навичок, дисциплінованості.

Таблиця 14

#### Приблизний план виховної роботи

Захід	Термін проведення	Відповідальний
Перегляд балетних спектаклів : "Лускунчик"	1-й рік	Батьківський актив
"Лебедине озеро"	1-й рік	" "
"Попелюшка"	2-й рік	" "
"Лікар Айболить"	2-й рік	" "
Відвідання міських змагань	1-2-й роки	Тренер, батьківський актив
Перегляд міжнародних змагань по телебаченню	1-2-й роки	Тренер, старші гімнастки
Відвідання тренувань збірної команди країни	1-2-й роки	Тренер
Зустрічі з провідними гімнастками	1-2-й роки	" "
Проведення тренувань разом з гімнастками старших розрядів	Систематично	" "
Проведення змагань і свят, присвячених знаменним датам	За календарем	Тренер, батьківський актив
Стисла інформація про знаменні дати країни	1 раз на тиждень	Тренер, старші гімнастки
Головне про культурне життя країни, спортивний огляд	1 раз на тиждень	" "
Відвідання історичних місць міста, екскурсії по місту	1 раз на рік	Батьківський актив
Прогулянки у парку, місцях відпочинку мешканців міста	Різні пори року	" "
Проведення бесід про життя і творчість композиторів з наступним прослуховуванням звукозаписів їх творів	Систематично	Батьки, тренер



Виховна робота проводиться згідно з планом (табл. 14), затвердженим директором школи, у процесі навчально-тренувальних занять, змагань, оздоровчо-туристичних заходів, навчання у школі, а також у вільний від занять час.

Моральне виховання включає в себе формування колективізму, дружби, товариськості, гідності й честі, почуття обов'язку і відповідальності, дисциплінованості, скромності й вимогливості до себе, культури поведінки.

Трудове виховання спрямоване на формування працьовитості, у тому числі спортивної, прагнення добиватися високоякісної праці, творчої активності та самостійності.

Естетичне виховання сприяє гармонійному розвитку особистості, яка тонко відчуває прекрасне у житті й спорті.

*Засоби виховання :*

особистий приклад і педагогічна майстерність тренера;  
висока організація навчально-тренувального процесу;  
атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості;  
дружний колектив;  
дбайливе і вдумливе ставлення до традицій;  
система морального стимулювання;  
наставництво досвідчених спортсменів.

*Основні виховні заходи :*

урочистий прийом новачків;  
проводи випускників;  
перегляд (у тому числі телевізійний) змагань та їх обговорення;  
змагальна діяльність учнів та її аналіз;  
регулярне підбиття підсумків навчальної та спортивної діяльності учнів;  
проведення тематичних свят;  
зустрічі з відомими спортсменами;  
екскурсії, культпоходи у театр, музеї, на виставки;  
тематичні диспути, бесіди;  
трудові збори, суботники;  
оформлення стендів, стінівок.

## 2.5. Інструкторська та суддівська практика

Протягом усього періоду навчання тренер готує для себе помічників, залучаючи гімнасток старших розрядів до проведення занять з молодшими дівчатками. Перед гімнастками старших розрядів при цьому ставляться такі вимоги:

уміти самостійно проводити розминку, заняття з ЗФП, навчати техніку вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки і навчально-тренувальними;

уміти добирати елементи, музичний супровід і складати довірливі комбінації для молодших гімнасток;

знати правила змагань, систематично 4-6 разів на рік залучатися до суддівства, уміти організувати і проводити внутрішкільні змагання; отримати звання "Юний суддя зі спорту".

На етапі спеціалізованої базової підготовки необхідно організувати спеціальний семінар з підготовки громадських тренерів і суддів.

## Навчальний план семінару з підготовки громадських інструкторів з художньої гімнастики, год.:

<b>Теоретичні заняття</b>	
Фізична культура і спорт в Україні	2
Огляд розвитку і стану художньої гімнастики	1
Стислі відомості про організм людини	2
Гігієна. Лікарський контроль	3
Організація роботи секції, групи, команди	2
Загальні засади методики навчання і тренування	4
Обладнання місць занять. Інвентар і догляд за ним	1
Організація і правила змагань, суддівство	2
<b>Разом...</b>	<b>17</b>
<b>Методичні заняття</b>	
Техніка й тактика виду спорту, методика навчання і тренування	8
Методика загальної та спеціальної фізичної підготовки	5
<b>Разом...</b>	<b>13</b>
<b>Практичні заняття</b>	
Інструкторська практика	8
Практика проведення змагань	2
<b>Разом...</b>	<b>10</b>
<b>Усього :</b>	<b>40</b>

Наприкінці семінару складається залік або іспит з теорії та практики, що оформлюється протоколом, де кожному виставляються оцінки з теорії, практики та підсумкова. Присвоєння звання "Юний інструктор зі спорту" проводиться наказом або розпорядженням по ДЮСШ, СДЮШОР.

## 2.6. Медико-біологічний контроль

Завданнями медичного забезпечення є: діагностика спортивної здатності дитини до занять художньою гімнастикою, оцінка її перспективності, функціонального стану; контроль витривалості до навантажень у занятті; оцінка



адекватності засобів і методів у процесі навчально-тренувальних зборів (НТЗ); санітарно-гігієнічний контроль за місцями занять та умовами проживання гімнасток; профілактика травм і захворювань; надання першої долікарської допомоги; організація лікування спортсменок у разі потреби.

З цією метою проводять початкове, поглиблене та етапне обстеження, лікарсько-педагогічне спостереження у процесі навчально-тренувальних занять (табл. 15).

Усе перераховане вище виконує лікар ДЮСШ, що працює у тісному контакті з лікарсько-фізкультурним диспансером, кабінетом лікарського контролю поліклініки, тренерами. Його обов'язками є: організація диспансерного спостереження і лікарського контролю за юними гімнастками; проведення профілактичних лікувальних заходів; поточний санітарний нагляд за місцями спортивних занять; проведення з юними гімнастками бесід з гігієни, загартовування, самоконтролю, спеціального харчування, засобів і методів відновлення, профілактики травматизму.

Таблиця 15

## Форми медико-біологічного контролю

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація
Поглиблене	1. Контроль за станом здоров'я, виявлення відхилень від норми, складання рекомендацій щодо профілактики та лікування  2. Оцінка спеціальної тренуваності та розробка індивідуальних рекомендацій щодо удосконалення навчально-тренувального процесу	Комплексна диспансеризація у лікарсько-фізкультурному диспансері: обстеження терапевтом, хірургом, отоларингологом, гінекологом, стоматологом, електрокардіографія з пробами на специфічне навантаження; аналіз крові та сечі
Етапне	1. Контроль за станом здоров'я, динамікою показників, виявлення залишкових проявів травм і захворювань	Вибіркова диспансеризація у лікарсько-фізкультурному диспансері за призначенням терапевта і фахівців, що мають зауваження до стану здоров'я спортсменок; електрокардіографія; аналізи

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація
	2. Перевірка ефективності рекомендацій, їх коригування 3. Оцінка функціональної підготовленості після певного етапу підготовки, розробка рекомендацій щодо планування наступного етапу	
Поточне	1. Оперативний контроль за функціональним станом гімнасток, оцінка перенесення навантажень, рекомендації щодо планування та індивідуалізації навантажень, засобів і методів тренування  2. Виявлення відхилень у стані здоров'я, вчасне призначення лікувально-профілактичних заходів	Експрес-контроль до, у процесі і після тренування, що виконують лікар і тренер: візуальні спостереження; анамнез; пульсометрія; вимірювання артеріального тиску, електрошкірного опору; тепінг-тест; координаційні проби та проби на рівновагу

Діти, які вступають до ДЮСШ, подають довідку від шкільного лікаря або лікаря районної поліклініки про допуск до занять. У подальшому вони перебувають під наглядом лікарсько-фізкультурного диспансеру.

Двічі на рік усі спортсменки мають проходити поглиблене обстеження, а через кожні 3 міс. – повторні. Окрім цього повторні етапні обстеження (ЕО) проводять до початку і наприкінці НТЗ і перед змаганнями. Особливої уваги потребують гімнастки, які перехворіли або мали травми. Вони мають пройти обстеження та отримати висновок лікаря.

Лікареві потрібно аналізувати об'єктивні дані медичного контролю (пульс, електрокардіограма, хімічний склад крові тощо) у динаміці їх розвитку з урахуванням результатів педагогічних спостережень тренерів, даних самоконтролю спортсменок, співставляючи їх з досягненнями гімнасток на тренуваннях і змаганнях.

Велику роль відіграють медичні профілактичні заходи. Доцільно проводити курси ультрафіолетового опромінення, надавати батькам рекомендації щодо раціонального харчування та режиму дітей, які займаються гімнастикою. У періоди підвищення захворюваності на гострі респіраторно-вірусні інфекції (ГРВІ) потрібно проводити ультрафіолетове опромінення, вживати вітамінні суміші, робити місцевий і точковий масаж, направляти гімнасток до фахівців для санації вогнищ хронічної інфекції.



Для діагностики функціональної підготовленості спортсменок можна використовувати спеціальні тести.

### 2.7. Педагогічний контроль (комплексне тестування)

З метою об'єктивного визначення перспективності гімнасток і вчасного виявлення недоліків в їх підготовці доцільно регулярно (1-2 рази на рік) проводити комплексне обстеження (тестування).

Програма комплексного обстеження має включати оцінку за видами підготовленості. Зважаючи на об'ємність обстеження, доцільно проводити його протягом кількох днів. Наприклад:

**1-й день:** оцінка морфотипічних (зовнішніх) даних;

**2-й день:** оцінка хореографічної підготовленості;  
оцінка технічної підготовленості;

**3-й день:** оцінка композиційно-виконавчої підготовленості;  
оцінка функціональної підготовленості.

Проводити комплексне обстеження можна на всіх рівнях: починаючи з навчальних груп, далі – на рівні ДЮСЦ, міста, області, країни, делегуючи на все більш високі рівні обстеження.

У процесі обстеження всі гімнастки мають знаходитися в рівних умовах - мати можливість розм'ятися, починати за жеребом, в разі потреби отримати додаткову спробу.

Здійснювати оцінку мають найбільш кваліфіковані, досвідчені та, що дуже важливо, об'єктивні спеціалісти. Для зіставлення результатів доцільно використовувати єдину 10-бальну систему оцінки для всіх видів підготовки та для кожного контрольного нормативу.

## 3. ПОЧАТКОВА ПІДГОТОВКА

### 3.1. Відбір

Метою початкового відбору є виявлення максимальної кількості дітей, здатних до занять художньою гімнастикою.

Приєм у ДЮСЦ, СДЮШОР можливий шляхом перегляду або разових іспитів (табл. 16).

Таблиця 16  
Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки  
(В.М.Платонов, 1997)

Етап спортивного відбору	Завдання	Етап багаторічної підготовки
Первинний	Визначення доцільності спортивного удосконалення	Початкової
Попередній	Виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення	Попередньої базової
Проміжний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень	Спеціалізованої базової
Основний	Визначення здібностей до досягнення результатів міжнародного класу	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Заключний	Виявлення здібностей до збереження досягнутих результатів та їх підвищення	Збереження досягнень

Таблиця 17

### Характеристика та оцінка зовнішніх даних

Показник будови тіла	Оцінка		
	Добре	Задовільно	Незадовільно
Кістяк	Тонкий	Середній	Масивний
Відкладення жиру	Дуже незначне, рівномірне	Середнє, але рівномірне	Дуже виражене у ділянці живота, стегон
Зріст	Вище середнього	Середній	Низький
Обхват грудної клітки	Симетрична	Відсутні дефекти	Деформації ребер (виступаюча грудина, воронкоподібна деформація – западання)
Довжина верхньої частини шнї	Видовжена	Нормальна	Коротка і широка
Форма спини	Пряма лінія остистих відростків	Трохи сутулувата	“Кругла спина”, “сідловидний поперек”



Показник будови тіла	Оцінка		
	Добре	Задовільно	Незадовільно
Тулуб	Короткий	Середній	Дуже довгий
Довжина ніг	Довгі	Середньої довжини	Короткі
Форма ніг	Прямі	Злегка О-видні у ділянці гомілки	Х-, О-видні
Повнота ніг	Худі	Щиколотка тонка, гомілка суха	Повні та крихкотілі
Довжина стегон	Довші за гомілку	Однакової довжини з гомілкою	Коротші за гомілку
Довжина рук	Довгі (кінець середнього пальця досягає середини стегна)	Середні	Надмірне розгинання у ліктьових, кистьових та пальцевих суглобах
Ширина таза	Вузкий, гарної форми (підкреслені симетричні трикутники талії)	Середній	Широкий з надмірним нахилом уперед, крупні сідничні м'язи
Плечовий пояс	Плечі на одній лінії	Одне плече трохи вище (нижче)	Широкі, вугласті плечі, асиметричне положення лопаток
Плоскостопість	Відсутня	Слабко виражена	Сильно виражена
Голова	Симетричні риси обличчя, добрий зір	Пропорційна	Велика голова, крупна нижня щелепа, деформація зубів

Примітка. Колювання маси тіла відбувається за рахунок підшкірної жирової основи та зміни маси м'язів. Відкладення жиру гормонального характеру є протипоказанням для зарахування.

До уваги беруть:

- зовнішні дані (табл. 17);
- медичні висновки;
- музичні, координаційні, танцювальні та ритмічні здібності;
- оцінку рухових якостей;
- визначення здібностей до володіння предметами.

Для кількісної оцінки будови тіла визначаються індекси: масо-зростовий (Кетле), "довгоногості" (співвідношення довжини ніг і тулуба).

1. Індекс Кетле визначається за формулою

$$\frac{\text{Маса тіла, г}}{\text{Зріст стоячи, см}}$$

Показник для дітей 5-7 років у межах 160-180<sup>г</sup>, середній – 170 г/см<sup>3</sup>.

2. Індекс "довгоногості" визначається за формулою

$$\frac{\text{Зріст сидячи, см}}{\text{Зріст стоячи, см}}$$

Показники мають бути більше або дорівнювати 50 %.

Оглядають дитину у положеннях обличчям, боком, спиною до основного напрямку, стоячи, лежачи, сидячи.

Обличчям до основного напрямку – у замкнутій та основній стійках. Перевіряються масо-зростова пропорційність, форма ніг, відсутність надлишків жиру, надмірного розвинення м'язів.

У І позиції та на демі пліє перевіряються спроможність розвернути коліна й ступні назовні, еластичність ахілового сухожилка – глибина присіду (кут між ступнею та гомілкою не більше 50°, розворот ступнів – 150°).

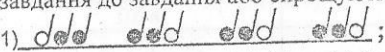
Боком до основного напрямку – перевіряються вигини хребта, будова грудної клітки, положення плечей, довжина рук і пальців, виворітність при глибокому пліє, рухливість при нахилі: уперед – торкання долонями підлоги, назад – вигин у поперековому відділі, зближення попереку і сідниць.

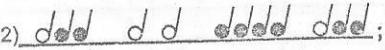
У положенні сидячи – із зімкнутими гомілками перевіряють рухливість ступні (відтягнутий носок і гомілка – на одній лінії).

Спиною до основного напрямку – перевіряються лінія шиї, плечей, вигини хребта, а також спроможність вольового коригування дефектів постави.

Визначення музичних, танцювальних і ритмічних здібностей:

простукування заданих ритмічних малюнків, що ускладнюються від завдання до завдання або спрощуються у разі неправильного повторення:

1) 

2) 

3) 

найпростіша імпровізація на мелодію вальсу, польки тощо. Звертати увагу на артистизм, манеру триматися, пластику, граціозність, емоційність;

виконання ходьби, підскоків, танцювальних кроків під музику з періодичною зміною темпу й ритму. Дозволяє оцінювати здібності відчувати ритмічні акценти та співвідносити рухи з музичним супроводом.

Оцінка координаційних здібностей визначається точністю виконання вправ у відповідності до заданої програми та узгодженістю рухів під музичний супровід, що заздалегідь невідомий (повторюється 4 рази). Перевіряється узгодженість темпу й ритму виконання з темпом і ритмом музичного супроводу:

1-стрибок ноги нарізно, ліва рука вперед, права вбік;

2-стибком ноги разом, права рука вперед, ліва вбік;

3-стрибок ноги нарізно, руки вперед;



4-стрибком ноги разом, руки вниз.

Оцінка рухових здібностей :

виворітність – визначається візуально під час виконання демі та гран пліє;  
пасивна гнучкість у тазостегневих суглобах (шляхом відведення ніг гімнастки тренером у положенні лежачи та стоячи, під час виконання шпагатів);  
активна гнучкість у тазостегневих суглобах (піднімання ніг гімнасткою в усіх напрямках);

гнучкість хребта – “міст” з положення лежачи за допомогою тренера;

стрибучість – стрибок угору з місця (за Абалаковим);

швидкість – біг 20 м на час;

спритність – кидок тенісного м'яча у ціль.

Для визначення здібностей до володіння предметами ураховують:

швидкість рухів рук;

симетрію показників правої і лівої рук;

просторову точність в обмеженому часовому інтервалі.

Тести :

час реакції на предмет, що падає (ліва рука);

перекидання та відбивання тенісного м'яча під музику;

кількість рухів за 5 с : повороти тулуба кругом з торканням заданих точок руками (табл. 18).

У художній гімнастиці екзаменатором, який відповідає за набір, є сам тренер.

Таблиця 18

**Нормативні показники (І.П.Зябка)**

Оцінка	Кількість поворотів за 5 с:	
	із зоровим контролем	без зорового контролю
Відмінно	10-12	8-10
Добре	8-9	6-7
Задовільно	6-7	4-5
Незадовільно	Менше 5	Менше 4

Деякі поради :

*Добре*

Пропорційна статура  
Виразне обличчя  
Граціозність, добра рухливість у суглобах  
Добре запам'ятовування та відтворення рухів  
Танцювальність, відчуття ритму  
Емоційність, темперамент

*Погано*

Явні диспропорції, дефекти постави  
Зовнішня непривабливість  
Закріпленість, знижена рухливість  
Виражена нездатність до запам'ятовування та відтворення рухів  
Закріпленість та невиразність  
Відсутність емоційних проявів,  
байдухність

**3.2. Підготовка**

Робота з гімнастками-початківками будуватиметься з орієнтуванням на ефективність базової підготовки, що забезпечує надійну основу для подальшого удосконалення спортивної майстерності. Базова підготовка включає фізичну (ЗФП, СФП), технічну та хореографічну підготовки.

**Вступні нормативи до групи початкової підготовки  
2-го року навчання (7-8 років)**

Тест	Вимоги
<i>Гнучкість :</i> в.п. – лежачи на спині, “міст”	Руки вертикально, коліна випрямлені
в.п. – сид на підлозі, нахил вперед “складка”	Торкатися грудьми колін
шпагат на праву, ліву ногу	Торкатися стегнами підлоги при розведенні ніг
<i>Стрибучість :</i> стрибки на двох ногах угору, руки на поясі, 5 разів	Помітний відрив від підлоги; коліна й носки відтягнуті
<i>Спритність :</i> кидок тенісного м'яча у ціль	Враховують точність попадання у ціль
<i>Рівновага :</i> стати на високі півпальці, руки на поясі	Коліна прямі, п'ятки якомога вище від підлоги. Тримати 10 с
<i>Музичність (розмір 2/4, 4/4):</i> виконання простих стрибків на двох ногах, одній, танцювальні кроки	Ураховується ритмічне виконання стрибків або кроків

**Примітки:** 1. Ці вправи призначені для формування спеціальних фізичних якостей (гнучкості, стрибучості, координації рухів, набуття навички виконання рухів і нескладних танцювальних комбінацій з музичним супроводом).

2. Тест оцінюють за 10-бальною системою (у вимогах описане ідеальне виконання). Мінімальна вступна оцінка - 7,5 бал.

Базова фізична підготовка передбачає зміцнення здоров'я, яке залежить від функціонування серцево-судинної та дихальної систем. Основні засоби: вправи для загального розвитку, виконуються без предметів, з палицями, набивними м'ячами, на гімнастичній стінці, лаві, індивідуально і в парах (з різною швидкістю та амплітудою); вправи на розвинення відчуття правильної постави, статичних зусиль, уміння зберігати правильну поставу та прикладні (ходьба, біг, рівноваги, метання).



Спеціальна фізична підготовка спрямована на навчання умінь : сполучувати рухи різними частинами тіла ; виконувати рухи швидко, повільно, з великими та малими зусиллями, з великою та малою амплітудами; визначати просторові величини кроками, "на око", м'язовим відчуттям; протистояти негативному впливу подразників вестибулярного аналізатора.

На першій стадії формування умінь потрібно добирати прості рухи й поступово навчати диференціювати їх спочатку по подразниках, що різко відрізняються, а згодом на більш подібних за характером. Для цього вправи для загального розвитку та хореографічні виконують на чотири і на два, на чотири і на один рахунки, дуже швидко та повільно.

Під час розробки програм, спрямованих на розвиток рухових здібностей, треба визначити :

- кількість елементів у серії;
- кількість серій, їх характер (один елемент або кілька різних);
- темп виконання;
- інтервали відпочинку або прийоми варіювання інтенсивності.

Технічна підготовка на даному етапі охоплює всі організаційно-методичні моменти, пов'язані з навчанням вправ без предмета і з предметами та досягненням запланованого рівня спортивної майстерності. На технічну підготовку в кожному занятті відводиться 20-30% тренувального часу.

Завдання хореографічної підготовки - шляхом доцільно дібраних, постійно повторюваних вправ, що варіюються та ускладнюються, допомогти гімнастам розвинути своє тіло і навчитися вільно управляти своїми рухами. На початковому етапі підготовки на заняттях з хореографії розвивають виворітність ніг, вивчають танцювальні кроки, постанову корпусу, розвивають гнучкість, стійкість, легкий високий стрибок, чітку координацію рухів. Класичний екзерсис спочатку виконується біля опори, а згодом, в міру опанування, - на середині залу.

На початковому етапі навчання ретельно відпрацьовують прості рухи з I - III позицій. Екзерсис виконується переважно на всіх етапах і частково на напівпальцях без частих змін темпу. Вправи виконують повільно, уникаючи частого переносу маси тіла з однієї ноги на іншу. Навчати хореографічних вправ рекомендується шляхом виконання спеціальних комплексів, що складаються з 6-8 вправ (для рук, рівноваги, повороти, стрибки), з урахуванням таких порад:

- руки тримати у специфічній позиції;
- рівновага апломб - контролювати постанову корпусу;
- повороти - слідкувати за положенням ніг;
- стрибки - утримання у повітрі певної пози.

Музично-ритмічна підготовка складається з навчання дітей: точно і правильно відтворювати характер музики через рухи; починати й закінчувати рухи у повній відповідності до музики; розпізнавати музичний та руховий такт, розмір такту; за допомогою руху відтворювати ритм, темп, динаміку музичного

твору; виділяти й передавати в русі музичні контрасти; тонко реагувати на музичні відтінки.

### 3.3. Змагальна практика

Для змагальної практики на даному етапі підготовки головним є вирішення завдань щодо визначення рівня загальної фізичної підготовки юних гімнасток. До програми включаються нормативи із загальної фізичної підготовки, техніки виконання окремих допоміжних і спеціально-підготовчих вправ, змагання з музичних ігор.

### 3.4. Контроль

Основою управління тренувальним процесом є контроль. З його допомогою отримують інформацію про фізичне розвинення, фізичну і технічну підготовленість юних гімнасток. Контроль здійснюється при виконанні тестів (контрольних завдань), які дають змогу визначити сильні й слабкі сторони підготовки дітей. Тести мають відповідати таким вимогам :

бути двобічними - виконуватися у правий та лівий боки з урахуванням функціональної рухової асиметрії;

ураховувати узгодження рухів з музичним ритмом;

ураховувати форму рухів;

добирати рухи, нейтральні щодо художньої гімнастики.

Оцінюючи конституціональні особливості гімнасток, треба ураховувати:

спадкову обумовленість морфологічних ознак;

високу генетичну детермінованість лінійних розмірів тіла;

генетичний вплив на м'язи та підшкірний жир.

Під час тестування фізичної підготовленості потрібно враховувати вплив генотипу на розвиток сили та швидко-силової якості, а також, що розвиток спритності залежить від середовищних чинників, а витривалість найбільше зумовлена генетично.

#### Контрольні нормативи з фізичної підготовленості для груп початкової підготовки 2-го року навчання (7-8 років)

Тест	Вимоги
<b>Гнучкість :</b> "міст" з положення стоячи	Вимірюють відстань між кистями й стопами (10 см - задовільно)
стоячи, нахилитися уперед і зробити "складку" хватом руками за стопи	Торкання тулубом колін
шпагат уперед, вбік, на праву і ліву ноги	За відсутності торкання підлоги стегнами відстань до підлоги має бути не більше 3 см



**Стрибучість:**

стрибки на двох через скакалку без проміжних підскоків 50 стрибків за 30 с

**Вправа на силу:**

підняти ногу вперед, вбік, назад, тримаючися за опору і стоячи на повній стопі Підняти ногу до горизонталі, зберігаючи вертикальне положення тулуба. Тримати 5 с

**Вправа для м'язів живота:**

лежачи на спині, руки вздовж тулуба, підняти ноги до кута  $45^{\circ}$  Коліна і носки відтягнуті. Тримати 5 с

**Музичність (розмір 2/4, , 4/4):**

крок польки, галоп, стрибки на двох з однієї на другу Ураховують ритмічне виконання нескладних рухів і танцювальних комбінацій

**Примітка.** Тести оцінюють за 10-бальною системою, мінімальна перевідна оцінка - 8,0 бал.

При тестуванні технічної підготовленості визначають ступінь володіння елементами "школи" без предмета і з предметами, музичний слух, почуття ритму, танцювальність, дотримання темпу і вміння його змінювати (стишувати та прискорювати рухи).

Потрібно перевіряти якість засвоєння елементів базової підготовки (рівноваги, стрибки, повороти у класичному виконанні, елементи занять з предметами), дотримання динамічної постави (щоб не було скривленого від напруги обличчя, напружених кистей та пальців рук). Орієнтиром високої якості є оцінка 10 бал.

**3.5. Основний програмний матеріал**

Мета даного етапу підготовки - навчити дітей різноманітних рухових дій, що забезпечують упевнене та ефективне виконання елементів техніки. Цього досягають шляхом поступової спеціалізації вправ, наближення їх за формою і характером до вправ художньої гімнастики (табл.19).

**Програмний матеріал для практичних занять у групах початкової підготовки**

Основні засоби	Вік гімнасток, років:	
	5-6	7-8
<b>А. Базова технічна підготовка</b>		
Вправи на оволодіння навичками правильної поставк й ходи	+	+
Вправи для правильної постанови ніг і рук	+	+
Махові вправи	+	+
Колові вправи	+	+
Пружисті вправи	+	+
Вправи у рівновазі	+	+
Акробатичні вправи	+	+
<b>Б. Спеціальна технічна підготовка</b>		
Кроки:		
на напівпальцях	+	
м'який	+	
високий		+
гострий		+
пружистий	+	
подвійний (приставний)	+	
схресний		+
ковзний		+
перекатний		+
широкий		+
галопу		+
польки		+
вальсу		+
Біг:		
на напівпальцях	+	
високий		+
пружистий		+
Нахили:		
а) стоячи :		
уперед	+	
вбоки (на двох ногах)	+	
вбоки (на одній нозі)		+
назад (на двох ногах)	+	+
б) на колінах :		
уперед, вбоки, назад		+



Основні засоби	Вік гімнасток, років:	
	5-6	7-8
Підскоки і стрибки :		
а) з двох ніг з місця :		
випрямившись	+	
випрямившись з поворотом на 45 - 360 град.		+
з присіду	+	
розніжка (продольна, поперечна)		+
прогнувшись, боковий із зігнутими ногами	+	+
б) з двох ніг після наскоку :		
стрибок зі зміною ніг у III позиції		+
після присіду		+
в) поштовхом однією з місця :		
стрибок махом (в бік, назад)	+	+
г) поштовхом однією з ходу :		
підбивний (в бік, вперед)		+
закритий і відкритий	+	
зі зміною ніг (спереду, ззаду)	+	+
Вправи у рівновазі :		
стійка на носках	+	
рівновага у напівприсіді	+	
рівновага у стійці на лівій (правій)		+
рівновага у напівприсіді на лівій (правій)		+
передня рівновага	+	+
“Хвилі” :		
руками вертикальні і горизонтальні - одночасні та послідовні	+	+
Обертання :		
переступанням	+	
схресні	+	
перекид назад	+	+
перекид боком	+	+
Стійки :		
на лопатках	+	
на грудях		+
Вправи з м'ячем :		
а) махи (в усіх напрямках)	+	+
крути (великі, середні)	+	+
б) передача :		
навкруги шиї та тулуба		+
над головою і під ногами		+
в) відбивання :		

Основні засоби	Вік гімнасток, років:	
	5-6	7-8
одно- та багаторазові		+
зі зміною ритму		+
г) кидки й ловля :		
низькі (до 1 м) двома руками	+	
д) переكاتи на підлозі	+	
Вправи зі скакалкою :		
а) качання, махи :		
двома руками	+	+
однією рукою		+
б) крути скакалкою :		
два кінці скакалки у двох руках		+
скакалка, складена удвоє		+
в) обертання скакалки :		
уперед і назад		+
схресно уперед і назад		+
г) кидки й ловля скакалки :		
двома руками, з основного хвату - обвивання і розвивання навкруги тіла		+
д) передачі навкруги окремих частин тіла		+
Вправи з обручем :		
а) махи :		
однією і двома руками в усіх напрямках		+
б) обертання однією рукою навкруги тулуба (попереку)		+
в) переكاتи на підлозі у різних напрямках		+
г) пролізання в обруч		+
д) передача з однієї руки в другу (в різних положеннях)		+
Вправи зі стрічкою :		
махи, крути, “вісімки”		+
“змійки”		+
“спіралі”		+
передачі		+
Вправи з булавами :		
махи		+
крути		+
постукування		+
“млини”		+
<b>В. Спеціальні засоби</b>		
Музично-рухове навчання:		



Основні засоби	Вік гімнасток, років:	
	5-6	7-8
відтворення характеру музики через рух	+	
розпізнавання основних музично-рухових засобів	+	+
музичні ігри	+	+
музично-рухові завдання	+	+
танці	+	+
Класичний екзерсис		+

### 3.6. Тренувальна програма

Основною формою організації навчально-тренувального процесу юних гімнасток є заняття, головний метод проведення занять - ігровий. Елементи гри можна застосовувати у будь-якій частині заняття, а також для розвинення спеціальних фізичних якостей. При формуванні "школи" рухів без предмета і з предметами звертають увагу на точність і якість виконання базових елементів, що у подальшому дозволить підвищити клас роботи й зменшити кількість технічних помилок.

Основні засоби тренувальної програми :

хореографія класична (підготовчий розділ, народні історико-побутові танці), основні елементи техніки стрибків, рівноваг, поворотів;

основні елементи техніки вправ з предметами (хвати, кидки, ловля, кати, обертання);

рухливі та спортивні ігри;

музично-ритмічні вправи;

імпровізація.

На даному етапі підготовки важливим є відпрацювання рухів різної структури з предметом, що відповідає її специфіці : м'яч - кидки і відбивання; скакалка - обертання і підскоки; булави - пози та круги; обруч - переكاتи. Такий підхід дає змогу використовувати кілька предметів в одному занятті (Н.А. Овчинникова, 1990).

Таблиця 20

План - схема річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 1-2 року навчання

Розділ і параметри тренувальної роботи	Місяць												Лютий												
	Вересень		Жовтень		Листопад		Грудень		Січень		Лютий														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Змагання	Із ЗФП																								
Структура річного макроциклу:																									
період																									
етап	Загальнопідготовчий												Підготовчий												Спеціально-підготовчий
мезоцикл	Базовий																								
Основні завдання по етапах підготовки	1. Прищеплення інтересу до регулярних занять. 2. Розвиток фізичних якостей. 3. Виконання гіпсничних навичок																								
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі :																									
кількість тренувальних днів	3-4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
співвідношення загальної спеціальної фізичної та технічної підготовки, %	20-30-50					20-30-50					20-30-50					15-25-60					15-25-60				



Розділ і параметри тренувальної роботи	Місяць																													
	Вересень					Жовтень					Листопад					Грудень					Січень					Лютий				
	Тиждень																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
загальна фізична підготовка: стройові вправи, вправи для загального розвитку, ігри та ігрові вправи, хв.	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	45	45	45	45					
спеціально-рухова підготовка: хореографія, музичні ігри, хв.	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	75	75	75	75					
технічна підготовка: базові, спеціальні та допоміжні вправи, хв.	120												150																	
Контрольні нормативи по етапах підготовки	Контроль за розвитком фізичних якостей																													
Відновлювальні заходи	Раціональний режим харчування. Гідропроцедури																													
Медичне обстеження	Поточне					Поточне					Поточне					Поточне					Поточне									

58

Розділ і параметри тренувальної роботи	Місяць																																			
	Березень						Квітень						Травень						Червень						Липень						Серпень					
	Тиждень																																			
	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52									
Змагання	Із СФП, ТП												Перевідні																							
Структура річного макроциклу:																																				
період	Змагальний												Перехідний																							
етап	Контрольний												Відновлювальний																							
мезоцикл	Змагальний												Активний відпочинок																							
Основні завдання по етапах підготовки	1. Розвиток творчої активності та ініціативи. 2. Вивчення і закріплення базових елементів, спеціальних вправ. 3. Участь у показових виступах												Реалізація фізичної підготовленості у рухових навичках						1. Відновлення потенціалу функціональних здібностей та психологічний відпочинок. 2. Удосконалення фізичних якостей																	
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі:																																				
кількість тренувальних днів	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4									
співвідношення загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, %	15-25-60						15-25-60						10-20-70						20-30-50						20-30-50						20-30-50					

59



Розділ і параметри тренувальної роботи	Місяць																									
	Березень			Квітень			Травень			Червень			Липень			Серпень										
	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
загальна фізична підготовка: стройові вправи, вправи для загального розвитку, ігри та ігрові вправи, хв.	45	45	45	45	45	45	45	45	45	30	30	30	30	30	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
спеціально-рухова підготовка: хореографія, музичні ігри, хв.	75	75	75	75	75	75	75	75	75	60	60	60	60	60	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
технічна підготовка, хв: базові, спеціальні та допоміжні вправи													150													120
Контрольні нормативи по етапах підготовки	Контроль за розвитком спеціальних рухових якостей												180	Реалізація індивідуально запланованих результатів із ЗФЦ, СФЦ, ТП												
Відновлювальні заходи	Вітамінізація												Сонячні ванни													
Медичне обстеження	Поточне			Поточне			Поглиблене			Поточне			Поточне			Поточне										

#### 4. ПІДГОТОВКА У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ГРУПАХ

##### 4.1. Відбір

Головне завдання відбору – ретельне комплектування навчально-тренувальних груп, більш точно визначення спеціальних здібностей гімнасток. Треба з'ясувати, як швидко і наскільки міцно новачки “схоплюють” елементи техніки, якими темпами у них змінюються фізичні якості (у першу чергу провідні), як вони переносять тренувальні навантаження. Надійний прогноз дефінітивних результатів забезпечується співвідношенням між вихідним рівнем розвитку рухових якостей і темпами його приросту. Його можна визначити за формулою Бруді :

$$T = \frac{100(P_2 - P_1)}{0,5(P_2 + P_1)} \%,$$

де: Т – темпи приросту;  $P_1$ - $P_2$  – ювенільне (вихідне) і дефінітивне (кінцеве) значення показника.

##### Визначення потенційних можливостей спортсменок

Взаємозв'язок ювенільних показників

Характеристика здібностей

Високий вихідний рівень (ВВР) + високі темпи приросту (ВТП)

Дуже великі (таланти)

ВВР + середні темпи приросту (СТП)

Великі

Середній вихідний рівень (СВР) + ВТП

Великі

ВВР + низькі темпи приросту (НТП)

Середні

СВР + СТП

Середні

Низький вихідний рівень (НВР) + ВТП

Середні

СВР + НТП

Малі

НВР + СТП

Малі

НВР + НТП

Малі

На даному етапі відбору потрібно звернути увагу на три чинники :

психологічні аспекти спортивної обдарованості;  
специфічні здібності до художньої гімнастики;  
швидкість та якість відновлювальних процесів.

Психологічні аспекти пов'язані зі швидкістю засвоєння техніки вправ без предмета і з предметами. Швидкість відновлювальних процесів визначають за таким тестом : у положенні стоячи поррахувати пульс за 10 с, виконати стрибки зі скалкою протягом 1-2 хв; поррахувати пульс за 10 с, а потім - через кожні 20 с, поки пульс не відновиться до вихідного рівня. Добрим вважається відновлення, що настає через 20-40с, поганим - через 2-3 хв. і більше.



На даному етапі відбору потрібно враховувати і такі показники гімнасток, як успішність у загальноосвітній школі та відвідування спортивних занять, - ці процеси взаємопов'язані.

#### 4.2. Підготовка

Загальна, спеціальна фізична і спеціально-рухова підготовка разом зі спортивно-технічною складають 1/3 загальної підготовки.

Час, відведений на фізичну підготовку, поділяється так :

гнучкість - 30%, витривалість - 30%, швидко-силові вправи - 20%, силові - 20%. Потрібно звертати увагу на фізичні якості, які розвинуті недостатньо.

Спеціально-рухова підготовка здійснюється за допомогою вправ, спрямованих на виховання координаційних здібностей, уміння оцінювати рухи у просторі, часі, по ступенях м'язових зусиль, а також функціональний розвиток вестибулярного аналізатора.

Для розвитку координаційних здібностей рекомендується добре засвоїти: послідовні та одночасні рухи двома руками і ногою, які виконуються у різних напрямках; рухи, що виконуються у різному ритмі; переключення з одних рухів на інші.

Для розвитку просторової точності та сприйняття тривалості руху треба застосовувати вправи на точність у різних площинах, повільні та швидкі вправи у певних градусах - 45, 65, 85, 105, 125, 145 і 165, а також вправи на оцінювання тривалості рухових актів (у звичній швидкості, зручному темпі, змінюючи швидкість).

Обертальні вправи для розвитку вестибулярного апарату бажано виконувати на кожному занятті протягом 3-5 хв., застосовуючи повороти переступанням на 180, 360, 540, 720<sup>0</sup> в один і другий боки, перекиди.

Заняття із ЗФП та СФП проводяться за допомогою групового методу, з індивідуалізацією завдань та урахуванням можливостей кожної гімнастки.

Технічна підготовка на даному етапі пов'язана з опануванням великої кількості рухових умінь і навичок, вправ без предмета і з предметами, вивченням профілюючих елементів, надскладних елементів; триває удосконалення виконання елементів і деталей техніки з використанням цільових програм.

Хореографії відводиться значне місце у технічній підготовці. Окремі елементи класичного танцю біля опори та на середині залу виконуються у комбінації. Окрім класичного застосування народні танці використовуються у вигляді екзерсису біля опори та еподів на середині залу. Вибір музичних творів має відповідати віку гімнастки.

Музично-ритмічна підготовка спрямована на узгодження рухів з музичним ритмом, свідоме емоційне сприйняття мелодії та уміння рухами передавати інтонації музичної теми.

Підготовка без предмета буває спрямована на удосконалення стрибків, рівноваги та обертання. Удосконалюючи стрибки, застосовують вправи, що дають змогу набути уміння відштовхуватися за різних умов (з двох ніг, з однієї,

з місця, з розгону тощо), виконувати дії у безопорному положенні та приземлятися.

Під час підготовки з метою удосконалення рівноваги та обертання вправи виконуються навколо вертикальної осі : власне повороти треба виконувати на ногах, а також обертальним рухом тіла з послідовним торканням опори (акробатичні та напівакробатичні рухи). Підготовка без предмета спирається на практику балету.

Підготовка з предметами ґрунтується на оволодінні базовими (профілюючими) елементами на безпредметній основі, а також класифікаційними, службовими та модальними елементами.

Базові елементи є ключовими для опанування близьких до них за структурою рухів.

Класифікаційні елементи - вправи, що входять до обов'язкової програми та для набирання складності у довільній комбінації.

Службові елементи - сполучні (різні танцювальні рухи, скачки), а також елементи, що несуть енергоутворюючу функцію (розгін перед стрибком тощо).

Модальні елементи - показники технічної оснащеності вправ (потрійний перекид, 5 поворотів на 360<sup>0</sup>, серія кидків з ловлею за спиною).

Психологічна підготовка на даному етапі має за мету розвинення виразності рухових, зорових, слухових та інших відчуттів, формування спеціальних сприйнять - "відчуття предмета", "відчуття музики", удосконалення здатності до самоконтролю рухів, концентрації, стійкості та розподілу уваги.

#### 4.3. Змагальна практика

Основним завданням змагальної практики на даному етапі є визначення рівня спеціально-рухової підготовленості до змагань. Для цього до програми включають нормативи з СФП, виконання на оцінку вправ класифікаційної програми. Основною метою таких завдань є контроль за ефективністю тренувального етапу, що минув, набуття досвіду змагальної боротьби, підвищення емоційної насиченості процесу підготовки.

#### 4.4. Контроль

Для об'єктивного визначення перспективності і вчасного виявлення недоліків у підготовці потрібно регулярно (1-2 рази на рік) проводити комплексне обстеження (тестування) гімнасток (див. індивідуальну картку спортсмена, додаток 1).

Для співставлення результатів доцільно використовувати єдину 10-бальну систему оцінки для всіх видів підготовки і для кожного конкретного нормативу (табл. 21-23).



Таблиця 21

## Контрольні нормативи з фізичної підготовки

Вік гімнасток	Тест	Вимоги
9-10 років	<p><b>Гнучкість :</b></p> <p>лежачи на животі, ноги утримує партнер, сильний нахил назад</p> <p><b>Стрибучість :</b></p> <p>стрибки на двох ногах, обертаючи скакалку вперед; подвійний, простий стрибок уперед. Виконати 10 разів</p> <p><b>Вправи на силу :</b></p> <p>підняти ногу вперед, вбік, назад (з опорою)</p> <p><b>Вправи для м'язів живота :</b></p> <p>з в.п. – лежачи на спині виконати “складку”, руками торкнутися ніг. Виконати 6 разів; лежачи на спині, утримувати ноги під кутом 45° щодо підлоги</p> <p><b>Музичність</b> (розмір 2/4 ; тривалість 8 тактів; темп 1 такт за 1 с):</p> <p>1-й такт – кроком правою підбивний стрибок уперед, руки вбоки;</p> <p>2-й такт – те саме, підбивний назад;</p> <p>3-й такт – повторити 1-й такт;</p> <p>4-й такт – кроком правою на носок, висока рівновага, руки вбоки;</p> <p>5-7-й такти – тримати рівновагу;</p> <p>8-й такт – приставити ногу, стійка на носках, руки вбоки, поворот кругом у в.п.; те саме у другий бік</p>	<p>Тулуб і руки паралельні підлозі</p> <p>Помітний відрив від підлоги. Коліна й носки відтягнуті</p> <p>Тримати 5 с</p> <p>Руки прямі, коліна й носки відтягнуті</p> <p>Тримати 5 с</p> <p>Враховують техніку виконання стрибків і рівноваг, ритмічність</p>
11-12 років	<p><b>Гнучкість :</b></p> <p>лежачи на животі, підняти тулуб вертикально; шпагат уперед і вбік, на праву та ліву ноги (нога на гімнастичній лаві)</p>	<p>Тримати 5 с</p> <p>Торкання підлоги стегнами, відстань між підлогою і стегнами - не більше 3 см</p>

Вік гімнасток	Тест	Вимоги
11-12 років	<p><b>Стрибучість :</b></p> <p>стрибки вгору зі скакалкою – два подвійних, два у “розніжку” вперед</p> <p><b>Вправи на силу :</b></p> <p>підняти ногу вперед, вбік без опори;</p> <p>підняти ногу назад без опори у стійці на носку (рівновага)</p> <p><b>Повороти і рівноваги - вестибулярна стійкість</b> (музичний розмір 2/3 , тривалість 8 тактів):</p> <p>в.п. – випад правою, руки вліво;</p> <p>1-3-й такти – три однойменних повороти на 360° на правій, носок лівої притиснутий до коліна, руки вбоки (спружинюючи після кожного повороту);</p> <p>4-й такт – перехід у передню рівновагу у шпагат (на усій стопі, руки вбік - назад);</p> <p>5-7-й такти – тримати рівновагу;</p> <p>8-й такт – в.п., з лівої ноги те саме в другий бік</p>	<p>Повторити серію 6 разів. Коліна та носки відтягнуті, кут розведення ніг у “розножці” не менш 90°</p> <p>Тримати 5 с</p> <p>Нога на рівні плечей.</p> <p>Тримати 5 с</p> <p>Ногу тримати горизонтально щодо підлоги. Тримати 15 с</p> <p>Враховують техніку поворотів і рівноваг</p>

Примітка. Тести оцінюють за 10-бальною системою відповідно до правил змагань. Мінімальна перевідна оцінка для гімнасток віком 9 років – 8,2 бал., 10 років – 8,4, 11 – 8,5, 12 років – 8,8 бал.

Таблиця 22

## Нормативи оцінки морфотипових даних гімнасток

Компонент оцінки	Вимоги	Зменшення, бал.
Довжина тіла, см	7-8 років : 118-130 9-10 років : 128-140 11-12 років : 135-155 13-14 років : 150-160	За кожний зайвий см або за той, якого не дістає, 1,0, за 0,5 см – 0,5



Компонент оцінки	Вимоги	Зменшення, бал.
Індекс Брока : $\frac{\text{Маса тіла}}{\text{Зріст}} - 100$	15-16 років : 156-166 см	За кожний зайвий 1 кг маси тіла - 1,0, за 100 г - 0,1
	17-18 років : 158-168 см	
	120-125 см : -2-5	
	126-130 см : -6-8	
	131-135 см : -9-10	
	136-140 см : -11-12	
	141-145 см : -13-14	
	146-150 см : -15-16	
Пропорційність	151-155 см : -17-19	Незначні порушення - 0,5, значні - 1,0
	156-160 см : -20-16	
	161-165 см : -21-15	
	166-170 см : -22-14	
	Зовні добре сприймані співвідношення вертикальних розмірів голови, шиї, тулуба, ніг, рук	
Стрункість	Зовні добре сприймані співвідношення поперечних та об'ємних розмірів плечей, грудної клітки, таза, стегон, гомілок	Незначні порушення - 0,5, значні - 1,0
Постава	Зовні добре сприймані вигини хребта (шийного, грудного, поперекового), положення плечей, лопаток, таза	Незначне порушення - 0,5, значні - 1,0
Ноги	Зовні добре сприймані пропорції стегон, гомілок, ступнів, а також форма ніг, колін	Незначне порушення - 0,5, значні - 1,0

Таблиця 23

## Нормативи із змагальної та спеціальної фізичної підготовки

Норматив	Вимоги до виконання	Зменшення, бал.
Нахил уперед, обхопивши руками гомілки в основній стійці (ОС). Тримати 3 с	Груди щільно торкаються стегон, спина та ноги прямі. Тримати без зайвої напруги	Незначні порушення кожної вимоги - 0,5, значні - 1,0; недотримання одного рахунку - 1,0

Норматив	Вимоги до виконання	Зменшення, бал.
"Міст" із захопленням гомілковостопних суглобів із в.п.; стійка на ширині плечей. Тримати 3 с	Одноручний та щільний захват двома руками; ноги й руки прямі. Тримати без зайвої напруги	Незначні порушення кожної вимоги - 0,5, значні - 1,0; недотримання одного рахунку - 1,0
Переведення (викрут) палиці назад і вперед в ОС	Кисті щільно з'єднані, руки прямі, викрут одночасний	Незначні порушення кожної вимоги - 0,5, значні - 1,0; руки не торкаються - 1,0 за кожні 5 см
Шпагат, права (ліва) на гімнастичній лаві. Тримати 5 с	Стегно щільно торкається підлоги, тулуб вертикально без прогину, плечі й таз прямо. Тримати без зайвої напруги	Незначні порушення кожної вимоги - 0,5, значні - 1,0; відсутність торкання - 1,0 за кожні 5 см; недотримання одного рахунку - 1,0
Прямий шпагат, права (ліва) на гімнастичній лаві. Тримати 5 с	Стегно щільно торкається підлоги, тулуб вертикально без прогину, таз назад не відводити	Незначні порушення кожної вимоги - 0,5, значні - 1,0; відсутність торкання - 1,0 за кожні 5 см; недотримання одного рахунку - 1,0
Утримання ноги вперед, вбік, назад, стоячи боком до опори. Тримати 5 с	Зберігати вертикальне положення тулуба, стопа вище голови. Тримати без зайвої напруги	Незначні порушення кожної вимоги - 0,5, значні - 1,0; положення ноги нижче потрібного рівня - 1,0 за кожні 10 см; недотримання одного рахунку - 1,0
Підняти ногу уперед, перевести вбік і назад. Тримати кожне положення 2 с	Зберігати вертикальне положення тулуба, стопа вище голови. Тримати без зайвої напруги	Незначні порушення кожної вимоги - 0,5, значні - 1,0; положення ноги нижче потрібного рівня - 1,0 за кожні 10 см; недотримання одного рахунку - 1,0
Висока рівновага на правій (лівій). Тримати 10 с	Зберігати точну форму рівноваги на високому напівпальці	Незначні порушення кожної вимоги - 0,5, значні - 1,0; недотримання 1 с - 1,0; підстрибування - 1,0 за кожний раз
Три перекиди вперед і в темпі стійка на носку	Прийняти стійку без затримки, стояти на високому напівпальці	Незначні порушення кожної вимоги - 0,5, значні - 1,0; похитування - 0,5;



Норматив	Вимоги до виконання	Зменшення, бал.
однієї, другу зігнути вперед, руки вгору з закритими очима. Тримати 10 с Біг, обертаючи скакалку вперед у максимальному темпі, 10 с Стрибок поштовхом двома, руки на пояс	40 обертань з доброю поставою, витягнутими носками, без заплутування скакалки На висоту 52 см і вище з правильною поставою, відтягнутими носками, без коливальних рухів, з приземленням на місце відштовхування	підстрибування – 1,0 за кожний раз  За кожне обертання, якого не дістає, – 0,5; незначне порушення кожної вимоги – 0,5; значні – 1,0 За кожний см, якого не дістає – 0,5; незначні порушення кожної вимоги – 1,0; при порушенні останніх двох вимог спроба не зараховується
10 стрибків з розведенням ніг уперед-назад (розніжки) поштовхом двома	Високий поштовх, м'яке приземлення, амплітуда – шпагат з правильною поставою, прямими носками, у темпі	За кожний стрибок, якого не дістає, – 1,0; незначне порушення кожної вимоги – 0,5; значні – 1,0
Широкий біг (випадами) 10 кроків	Високий поштовх, м'яке приземлення, вертикальне положення тулуба, відведення поштовхової ноги вище горизонталі, у доброму темпі	Незначні порушення кожної вимоги – 0,5; значні – 1,0
Стрибки з подвійним обертанням скакалки 30 с	60 стрибків з поставою, прямими ногами, відтягнутими носками, без заплутування скакалки	За кожний стрибок, якого не дістає, – 0,5; заплутування – 1,0; незначні порушення решти вимог – 0,5; значні – 1,0
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи 15 с	12 разів повне згинання та розгинання рук без зупинок, тулуб прямий	За кожний недовиконаний раз – 1,0; незначні порушення – 0,5; значні – 1,0
Піднімання ніг у висі на гімнастичній стійці 15 с	12 разів без розгинання з прямими ногами, відтягнутими носками до торкання стійки за головою без зупинок	За кожний недовиконаний раз – 1,0; незначні порушення – 0,5; значні – 1,0

Норматив	Вимоги до виконання	Зменшення, бал.
Прогинання назад лежачи на животі за 15 с	12 разів, руки з'єднані, прямі, амплітуда 135° (вгору-назад), без зупинок з опусканням на груди	За кожний недовиконаний раз – 1,0; незначні порушення – 0,5, значні – 1,0
Нахили назад у стійці на одній, другу зігнути вперед, боком до опори - 10 с	10 разів до торкання п'ятки різнойменної ноги з випрямленням до вертикального положення без зупинок	За кожний недовиконаний раз – 1,0; незначні порушення – 0,5, значні – 1,0

На цьому етапі важливим є медико-біологічний контроль.

#### 4.5. Основний програмний матеріал

Таблиця 24

Програмний матеріал для практичних занять навчально-тренувальних груп

Основні засоби	Вік гімнасток, років	
	9-10	11-12
<b>А. Базова технічна підготовка</b>		
Вправи на оволодіння навички правильної постави та ходи	+	+
Вправи у рівновазі	+	+
Акробатичні вправи	+	+
<b>Б. Спеціальна технічна підготовка</b>		
<b>Кроки:</b>		
гострий	+	
широкий	+	+
галоп		+
польки		+
<b>Біг:</b>		
високий		+
пружистий		+
<b>Нахили:</b>		
<b>а) стоячи:</b>		
назад на одній нозі	+	
<b>б) на колінах:</b>		
уперед, вбоки, назад	+	+



Основні засоби	Вік гімнасток, років	
	9-10	11-12
<b>Підскоки та стрибки :</b>		
<i>а) з двох ніг з місця :</i>		
випрямившись з поворотом 45 - 360°	+	+
розніжка (продольна, поперечна)	+	+
прогнувшись, боковий із зігнутими ногами	+	+
<i>б) з двох ніг після наскоку :</i>		
“олень”	+	+
кільцем	+	+
<i>в) поштовхом однією з місця :</i>		
стрибок махом (вбік, назад)	+	+
<i>г) поштовхом однією з ходу :</i>		
зі зміною зігнутих ніг	+	+
махом у кільце	+	+
широкий	+	+
широкий, згинаючи та розгинаючи ногу	+	+
<i>д) підбивний у кільце</i>	+	+
<b>Вправи у рівновазі :</b>		
рівновага у стійці на лівій, правій	+	+
рівновага у напівприсіді на лівій, правій	+	+
задня рівновага	+	+
бічна рівновага	+	+
<b>“Хвилі” :</b>		
руками вертикальні та горизонтальні - одночасні та послідовні	+	+
бічна	+	+
бічний цілісний змах	+	+
<b>Обертання :</b>	+	+
однойменні 180 - 540°	+	+
різнойменні 180 - 360°	+	+
довгий перекид	+	+
<b>Стійки :</b>		
на грудях	+	+
махом на дві та на одну руку	+	+
<b>Вправи з м'ячем:</b>		
<i>а) передача :</i>		
навколо шиї та тулуба	+	+
над голською і під ногами	+	+
<i>б) відбивання :</i>		
одно- та багаторазові	+	+

Основні засоби	Вік гімнасток, років	
	9-10	11-12
зі зміною ритму	+	+
різними частинами тіла	+	+
<i>в) кидки та ловля :</i>		
середні (до 2 м) двома та однією рукою	+	+
високі (вище 3 м) двома та однією рукою, з ловлею попереду і позаду тулуба	+	+
однією та двома руками	+	+
<i>г) переكاتи :</i>		
на підлозі	+	+
по тілу	+	+
<b>Вправи зі скакалкою :</b>		
<i>а) круги скакалкою :</i>		
два кінця скакалки у двох руках, скакалка складена удвоє	+	+
один кінець скакалки в одній руці, середина в другій	+	+
<i>б) обертання скакалки :</i>		
уперед і назад	+	+
схрещено вперед і назад	+	+
подвійне - уперед і назад	+	+
<i>в) кидки та ловля скакалки :</i>		
однією рукою -- скакалки, складеної удвоє, учетверо, прямої	+	+
двома руками - з основного хвату обвивання та розвивання навколо тіла	+	+
<i>г) передача навколо окремих частин тіла:</i>	+	+
<i>д) “млини” :</i>		
у лицьовій площині	+	+
поперечна	+	+
горизонтальна	+	+
<b>Вправи з обручем :</b>		
<i>а) махи :</i>		
однією і двома руками в усіх напрямках	+	+
<i>б) круги однією та двома руками вгорі та внизу</i>	+	+
<i>в) обертання однією рукою навколо тулуба (таніт)</i>	+	+
<i>г) переكاتи на підлозі у різних напрямках :</i>	+	+
з обертанням	+	+
<i>д) кидки та ловля :</i>	+	+
однією рукою вгору після маху або круга	+	+
однією рукою вперед	+	+
<i>е) “вертушки” одно- та багаторазові</i>	+	+
<i>є) пролізання в обруч :</i>	+	+



Основні засоби	Вік гімнасток, років	
	9-10	11-12
обруч у руках	+	+
обруч котиться	+	+
<i>ж) передача з однієї руки в іншу (у різних положеннях)</i>	+	+
<b>Вправи зі стрічкою :</b>		
махи, круги, "вісімки"	+	+
"змійки"	+	+
"спіралі"	+	+
передачі	+	+
<b>Вправи з булавами :</b>		
махи	+	+
круги	+	+
постукування	+	+
"млини"	+	+
<b>В. Спеціальні засоби</b>		
<b>Музично-рухове навчання :</b>		
розпізнавання основних музично-рухових засобів	+	+
музично-рухові завдання	+	+
танці	+	+
класичний екзерсис	+	+

Примітка. Основні засоби: хореографія (класичний, історико-побутовий та сучасний танці); оволодіння рівновагами в основних положеннях, технікою основних базових стрибків, поворотів, технікою розслаблення, хвилеподібних рухів; елементи техніки вправ з предметами, поєднані з рухами без предмета; музичні ігри, імпровізація; вправи на розтягування і силу.

Підготовка відбувається по фазах – становлення, стабілізації, тимчасової втрати. Це відбивається у розподілі річного циклу підготовки на три періоди: підготовчий, змагальний, перехідний.

Періодизація тренування тісно пов'язана з календарем спортивних змагань: основні змагання мають проводитися у змагальному періоді, контрольні та навчально-тренувальні – у підготовчому (табл. 25, 26).

Таблиця 25  
План - схема річного циклу підготовки навчально-тренувальних груп 1-2-го років навчання

Розділ і параметри тренувальної роботи	Місяць												Лютий												
	Вересень		Жовтень		Листопад		Грудень		Січень		Лютий														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Змагання	ЗФП, СФП																								
Структура річного макроциклу:	Підготовчий																								
період	Загальнопідготовчий																								
етап	Базовий																								
мезоцикл	1. Підвищення різнобічної фізичної та функціональної підготовленості. 2. Виховання основних фізичних якостей																								
Основні завдання по етапах підготовки	4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4																								
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі :	15-25-60 15-25-60 15-25-60 15-25-60 15-20-60 10-20-70																								
кількість тренувальних днів	4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4																								
співвідношення загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, %	4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4																								
загальна фізична підготовка: стройові вправи, вправи для загального розтягту, ігри та ігрові вправи	По 180 хв. кожного тижня																								



Розділ і параметри тренувальної роботи	Місяць																													
	Вересень					Жовтень					Листопад					Грудень					Січень					Лютий				
	Тиждень																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
спеціально-рухова підготовка: хореографія, музичні ігри	По 240 хв. кожного тижня																													
технічна підготовка: базові, спеціальні та допоміжні вправи	По 300 хв. кожного тижня																													
Контрольні нормативи по етапах підготовки	Оцінка фізичного і функціонального стану												Оцінка спортивно-технічної майстерності																	
Відновлювальні заходи	Рациональний режим дня та харчування																													
Медичне обстеження	Поточне					Поточне					Поточне					Поточне					Поточне					Поточне				

Продовження табл. 25

Розділ і параметри тренувальної роботи	Місяць																													
	Березень					Квітень					Травень					Червень					Липень					Серпень				
	Тиждень																													
	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
Змагання	Відбіркові																													
Структура річного макроциклу:																														
період	Змагальний												Перехідний																	
етап	Спеціально-підготовчий																													
мезоцикл	Змагальний																													

Розділ і параметри тренувальної роботи	Місяць																													
	Березень					Квітень					Травень					Червень					Липень					Серпень				
	Тиждень																													
	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
Основні завдання по етапах підготовки	Оволодіння засадами техніки вправ без предмета і з предметами																													
Обсяг основних параметрів підготовки тижневому мікроциклу:	у																													
кількість тренувальних днів	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
співвідношення загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, %	10-20-70					5-15-80					5-15-80					15-25-60					15-25-60					15-25-60				
загальна фізична підготовка: стройові вправи, вправи для загального розвитку, ігри та ігрові вправи	180 хв. кожного тижня					80 хв. кожного тижня										120 хв. кожного тижня														



Розділ і параметри тренувальної роботи	Місяць																										
	Березень				Квітень				Травень				Червень				Липень				Серпень						
	Тиждень																										
	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
спеціально-рухова підготовка: хореографія, музичні ігри	240 хв. кожного тижня				90 хв. кожного тижня								180 хв. кожного тижня														
технічна підготовка: базові, спеціальні та допоміжні вправи, хв.	300 хв. кожного тижня				60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	360 хв. кожного тижня											
Контрольні нормативи по етапах підготовки					Виявлення здібних до подальших занять								Комплектування навчальних груп														
Відновлювальні заходи	Вітамінізація												Помірне ультрафіолетове опромінення (сонячні ванни)														
Медичне обстеження	Поглиблене				Етапне				Поточне				Поточне				Поточне										

76

Таблиця 26

## План-схема річного циклу підготовки навчально-тренувальних груп 3-4-го років навчання

Розділ і параметри тренувальної роботи	Місяць																													
	Вересень					Жовтень					Листопад					Грудень					Січень					Лютий				
	Тиждень																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
Змагання	Із ЗФП					Із СФП										Навчальні														
Структура річного макроциклу:																														
період	Підготовчий																													
етап	Загальнопідготовчий															Спеціально-підготовчий														
мезоцикл	Утягуючий					Базовий					Контрольно-підготовчий																			
Основні завдання по етапах підготовки	Різнібічна функціональна підготовка										Оволодіння засадами техніки вправ без предмета і з предметами					Підвищення рівня змагальної та спеціальної фізичної підготовленості														
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі :																														
кількість тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6				
співвідношення загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, %	15-25-60					15-25-60					15-25-60					15-25-60					15-25-60									
загальна фізична підготовка: стройові																														

77







Розділ і параметри тренувальної роботи	Місяць																									
	Березень			Квітень			Травень			Червень			Липень			Серпень										
	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
спеціально-рухова підготовка: хореографія, музичні ігри	180 хв. кожного тижня												270 хв. кожного тижня													
технічна підготовка: базові, спеціальні та допоміжні вправи	810 хв. кожного тижня												660 хв. кожного тижня													
Контрольні нормативи по етапах підготовки	Виявлення здібних до подальших занять												Комплектування навчальних груп													
Відновлювальні заходи	Вітамінізація												Помірне ультрафіолетове опромінення (сонячні ванни)													
Медичне обстеження	Поглиблене			Поточне			Поточне			Поточне			Етапне			Поточне										

## 5. ПІДГОТОВКА У ГРУПАХ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

### 5.1. Відбір

Оцінка перспективності на етапі спеціалізованої підготовки визначається тими ж чинниками, що й на попередньому, проте вимоги до гімнасток підвищуються. Перспективними вважаються спортсменки, які:

мають високий рівень мотивації до занять художньою гімнастикою, добре розвинуті вольові якості, виражений індивідуальний стиль, зокрема виконавський, добре і швидко навчаються нових рухів, зберігають стабільність і варіативність сформованих рухових навичок; відзначаються надійністю змагальної діяльності;

мають високий рівень фізичної, технічної та предметної підготовленості. Для орієнтиру: обдаровані дівчата до 11-12 років опановують програмний матеріал на рівні кандидата у майстри спорту, а у 13-14 років виконують норматив майстра спорту України;

швидко та якісно відновлюються після важких фізичних навантажень (великих за обсягом та інтенсивністю). Для оцінки цієї здатності як навантаження потрібно використовувати змагальні комбінації гімнастик. Відновлення пульсу до вихідного рівня має відбуватися протягом 40 с - 1 хв.;

мають відповідні зовнішні дані (див. табл. 22).

мають добрий стан серцево-судинної та дихальної систем, опорно-рухового апарату, зору, вестибулярного апарату, опірність до інфекційних та простудних захворювань, низьку схильність до спортивного травматизму та швидку реабілітацію після різних травм.

Успішність відбору залежить від педагогічної оцінки тренера, що ґрунтується на його досвіді, та від того, наскільки добре і кваліфіковано проводяться систематичні педагогічні спостереження за спортсменками у ДЮСШ, СДЮШОР, а також багаторічний облік усіх сторін їхньої підготовленості за допомогою індивідуальних карток (додат. 1).

Важливим критерієм оцінки перспективності гімнастки є особисті та психічні якості. Оцінити їх можна за зовнішніми проявами методом спостереження на тренуваннях, змаганнях, а також шляхом бесід, опитування (анамнезу) з використанням анкетних даних.

Спостереження дають можливість виявити таке:

- неврівноважена - врівноважена;
- часта зміна настрою - постійний настрій;
- після хвилювання, сварки, суперечки довго не може заспокоїтися - швидко заспокоюється;
- часто втрачає засвоєні навички - спортивні навички міцні;
- не любить змагатися - любить змагатися;
- перед змаганням апатія - стан бойової готовності;



на змаганнях виконує вправи гірше, ніж на тренуваннях - краще (без змін);

на змаганнях рухи виконує з меншою амплітудою, хвилювання скоує рухи - хвилювання не впливає на амплітуду рухів;

невдача на початку вправи погіршує подальше виконання - мобілізує (не впливає).

Питання, рекомендовані для оцінки якостей нервової системи та їх сполучень:

уважність на заняттях (сила, врівноваженість);

широта інтересів під час роботи з різними предметами (сила, рухливість);

стійкість навичок (сила, інертність);

суворе дотримання режиму дня (сила, врівноваженість);

дисциплінованість (врівноваженість);

схильність перебільшувати свої сили (неврівноваженість);

схильність зменшувати свої сили (слабкість, невірноваженість);

швидкість оволодіння руховими діями (динамічність);

швидкість виправлення (усунення) помилок (рухливість);

стабільність у будь-якому виді діяльності (сила, врівноваженість);

несподівані вчинки (неврівноваженість);

діапазон інтересів до різних видів діяльності (рухливість).

Велика кількість негативних відповідей (шість і більше) дасть змогу скласти характеристику спортсменки щодо її перспективності.

## 5.2. Підготовка

Головним завданням даного етапу підготовки є формування міцного фундаменту спеціальної підготовленості, стійкої мотивації досягнення високих результатів. Співвідношення обсягів загальної, допоміжної та спеціальної підготовки складає (у %) 30:40:30.

Завданням СФП гімнасток - підтримання досягнутого рівня (він вже достатньо високий, майже оптимальний). Вправи ЗФП використовуються переважно як засіб відновлення.

Тренувальні навантаження поступово підвищуються від 800 до 1600 елементів на тиждень, досягаючи 2000-2200 елементів і 20-25 комбінацій. Практика показує, що у цьому віці доцільно готувати складні програми, детально вивчати рухові дії, стабілізувати виконання їх окремих елементів, раціонально формувати просторово-часову та динамічну структуру рухів, індивідуальний стиль.

Тактична підготовка полягає в удосконаленні основних тактичних варіантів змагальної діяльності. Ось деякі "тактичні" прийоми, що застосовуються у тренуванні:

виконувати змагальну комбінацію тільки один раз на оцінку (одразу після розминки за сигналом тренера);

під час виконання вправи пропустити (вилучити) найбільш складні й ризиковані елементи (починати виконання після пояснення завдання);

виконати три довільних вправи, розподіливши сили так, щоб остання композиція виконувалася так само легко й вільно, як перша;

відпрацювання імітаційних та мімичних заходів маскування власного рівня підготовленості (як високого, так і низького);

використання вправ мінімальної та максимальної складності;

змінювати порядок виступу гімнасток у різних видах багатоборства;

відпрацювання уміння підпорядковувати особисті інтереси командним та ін.

Інтелектуальне тренування зводиться переважно до ознайомлення спортсменки з закономірностями становлення спортивної форми, особливостями підготовки до змагань, веденням обліку виконаної роботи, ставленням до великих навантажень, з правилами використання засобів відновлення.

## 5.3. Змагальна практика

Змагання у системі підготовки спортсменів використовуються як засіб підвищення їх тренуваності та спортивної майстерності. У змагальну практику на даному етапі вводять підвідні (модельні) та відбіркові змагання.

Завданнями підготовчих змагань є удосконалення раціональної техніки й тактики змагальної майстерності спортсменки, адаптація різних функціональних систем організму до змагальних навантажень.

Контрольні змагання проводяться для перевірки ступеня володіння технікою, тактикою, рівня розвитку рухових якостей, психічної готовності до змагальних навантажень. Результати контрольних змагань дають змогу коригувати побудову процесу підготовки.

Найважливішим завданням підвідних (модельних) змагань є підведення спортсменів до головних змагань макроциклу, року.

Відбіркові змагання проводяться для відбору спортсменок у збірні команди.

Під час відбору до збірних команд ураховуються такі показники гімнасток:

стабільність на тренуваннях і змаганнях;

відповідність довільних комбінацій сучасним вимогам щодо оригінальності та віртуозності;

наявність у гімнастки технічної готовності до участі у змаганнях.

## 5.4. Контроль

Об'єктом контролю на даному етапі є зміст і стан різних сторін підготовленості спортсменки: фізичної, технічної, хореографічної, композиційної та виконавської.



## Оцінка фізичної підготовленості (13-15 років)

Тест	Вимоги
Гнучкість: нахил назад стоячи на двох ногах, руками торкнутися підлоги та п'яток задня рівновага на носку до торкання руками підлоги, нога у положенні, близькому до шпагату шпагат прямий (правою, лівою), нога на лаві	Руки й коліна випрямлені Руками торкнутися підлоги. Вихід у вертикальну рівновагу з правильною постановою Стегно ноги, яка на підлозі, торкається підлоги
Стрибучість: стрибки на двох ногах зі скакалкою: 4 - подвійних, 4 - у "розніжку" 6 серій	Розведення ніг у "розніжку" не менше 135°
Вправи на силу: підняти ногу вперед, убік без опори підняти ногу назад без опори у стійці на носку Вестибулярна стійкість: стійка на одній нозі, друга вперед, руки вгору, з закритими очима висока рівновага на носку однієї ноги, друга назад після перекидного стрибка в позиції III стоячи боком до гімнастичної стінки, тримаючись за рейку, ліва (права) нога вперед, руку вгору	Нога на рівні голови. Тримати 5 с Ногу тримати горизонтально щодо підлоги 10 с Тримати 12 с Тримати рівновагу 6 с Положення ніг близьке до шпагату, рукою торкнутися підлоги. Вихід у вертикальну рівновагу з правильною постановою

Примітка: Тести оцінюють за 10-бальною системою, мінімальна перевідна оцінка - 90 бал.

## Нормативи з технічної підготовки для груп спортивного удосконалення

Вид багатоборства	Зміст нормативу
Вправи без предмета	"Хвиля" на кроці вперед, передня рівновага (2с), висока рівновага на носку (2с), крок уперед і розслаблення "стіканням". Зворотня "хвиля" у стійці на одній, другу зігнути назад - нахил назад у стійці на носку однієї, другу вперед-вгору, випад горизонтальним нахилом назад. Різномісний поворот на 360° з нахилом назад. Стрибок кроком зі зміною ніг.

Вид багатоборства	Зміст нормативу
	Перекидний стрибок і перекидний у кільце. Три поточних стрибки кроком з поворотом
Вправи зі скакалкою	Стрибок кроком, обертаючи скакалку вперед, і стрибок кроком з подвійним обертанням скакалки. Стрибок випрямившись з подвійним обертанням скакалки назад, кидок, перекид, ловля у дві руки з обертанням у бічній площині. На скачку кидок двох кінців скакалки однією рукою, стрибок кроком, ловля двома руками у стрибок, зігнувшись ноги назад, з подвійним обертанням скакалки. Кидок скакалки за один кінець, розгін, ловля у стрибку, торкаючись почергово одного та другого кінця, в одну руку. Біг через скакалку, обертаючи її уперед: 1 - біг, 2 - обкрутка правої руки з опусканням і ловлею лівого кінця, 3-4-те саме, але з другої, 5-біг, 6-біг, руки схрещено, 7-8 - те саме
Вправи з обручем	Кидок обруча у бічній площині, поворот на 360° на двох, ловля й одразу кидок з вертикальною "вертушкою", ловля за спиною. Кидок обруча у лицьовій площині, ловля у нахилі назад на одній, другу вперед на носок, продовжуючи обертання у заданому напрямку. Перекат обруча з руки в руку по плечах у стрибку кроком. Стрибок в обруч, обертаючи його назад як скакалку, ловля у стрибку в кільце торкаючись, надіваючи його на себе. Зворотний кат обруча по підлозі, на стрибку кроком відбити його маховою або поштовховою ногою, ловля з "вертушкою" кистю під час горизонтального кола над головою
Вправи з м'ячем	"Хвиля" на кроці уперед з горизонтальною "вісімкою" (двома послідовними горизонтальними викрутками), висока рівновага з перекатом м'яча з руки в руку по плечах. Кидок м'яча, перекид, ловля у нахилі назад стоячи на одній, другу вперед-вгору. Кидок м'яча у стрибку кроком у бік за спиною. Кидок м'яча, "вертолїт" (різномісний поворот з нахилом уперед), ловля у перекат по двох руках і спині. Послідовні відбивання м'яча: кистю, грудьми, ліктем, гомілкою
Вправи з булавами	"Млин" у лицьовій площині над головою у високій рівновазі на носку. "Млин" у горизонтальній площині під час стрибка кроком убік. Мале жонглювання з 6 кидків двома руками на дрібному бігу вперед і назад. Кидок двох булав однією рукою під однойменне плече, перекид у



Вид багатоборства	Зміст нормативу
	стійку на одному коліні, ловля булав у дві руки. Різноплощинний кидок двох булав водночас, ловля першої булави на розгоні, другої - у стрибку кроком
Вправи зі стрічкою	Два повороти на 360° у високій рівновазі, поворот на 720° в аттитюді (з опусканням на п'ятку): 1 - "змійка", 2 - "спіраль", 3 - круги стрічкою над головою. "Хвиля" у високу рівновагу на носку з круговою "спіраллю" стрічкою у бічній площині. Розгін з горизонтальною "змічкою" над головою, стрибок кроком з передаванням стрічки під ногами. На скачку кидок стрічки за тканину, ловля у стрибку, торкаючись над головою. На вальсових кроках убік великий лицьовий круг перед собою і середній лицьовий за головою, обкрутка паличкою кисті та перекидання стрічки у другу руку перед собою

- Примітки:** 1. Кожна вправа виконується 4 рази підряд по чергово з правої та лівої ноги (руки), окрім тих вправ, де чергування недоцільне.  
2. Кожну вправу оцінюють за діючими правилами змагань.  
3. Загальна оцінка за норматив виставляється з 10 бал. з урахуванням суми знижок за 4 спроби.  
4. У випадку повної невдачі (невиконання) в одній з чотирьох спроб оцінка знижується на 2, у двох - на 4 бал. і т.д.

#### Нормативи з хореографічної підготовки

Вид багатоборства	Зміст нормативу
Урок хореографії	Демі пліє (напівприсіди) і гран пліє (присіди) в усіх позиціях у сполученні з пор де бра, нахилами та іншими рухами. Батман тандю (виставлення на носок) і тандю жете (кидки до 40°) у I і V позиціях в усіх напрямках, у різних варіантах і сполученнях. Рон де жамб пар тер і ан лер (колові рухи по підлозі та у повітрі) вперед і назад у різних варіантах і сполученнях з іншими елементами хореографії та художньої гімнастики. Батман фондю і фраппе (плавне і різке згинання та розгинання) в усіх напрямках, в різних варіантах і сполученнях. Релеве лян і девлопе (підняття прямої ноги та через розгинання) в усіх напрямках і різних сполученнях з іншими елементами хореографії та художньої гімнастики.

Вид багатоборства	Зміст нормативу
	Гран батман жете (махи на 90° і вище) з I і V позицій у різних напрямках, варіантах, сполученнях. Пор де бра (вправи для рук). Адажіо (сполучення поз, рівноваг, поворотів та інших рухів). Маленькі хореографічні стрибки: шанжман-де-п'є, жете, ассамбле
Танцювальна підготовка	Народно-характерні танці. Дві комбінації на 16-32 такти за вибором, за призначенням або за жеребом, вивчені заздалегідь під час залікового заняття або складені самою гімнасткою: для ГСУ - з танців народів світу; для ГВСМ - з танців народів світу; Сучасні бальні танці: для ГСУ - зі стандартизованих (повільний та віденський вальс, швидкий та повільний фокстрот, танго) і латиноамериканських танців (румба, самба, ча-ча-ча, пасодобль); для ГВСМ - зі стандартизованих і джазових танців (рок-н-рол, джаз, блюз, чарльстон).

- Примітки:** 1. Хореографічна підготовленість оцінюється за 10-бальною системою з відніманням суми знижок за неточне виконання кожної вправи відповідно до загальноприйнятої методики суддівства: незначні порушення - 0,1-0,2, значні - 0,3-0,4, грубі - 0,5 бал.  
2. Танцювальна підготовка оцінюється за 10-бальною системою з відніманням суми знижок за всі комбінації відповідно до загальноприйнятої методики суддівства.

Таблиця 27

#### Оцінка композиційно-виконавської (інтегральної) підготовки

Показник підготовки	Компонент оцінки	Знижка, бал.
Зміст комбінацій	Складність елементів	В-0,3; С-0,45; Д-0,65
	Різноманітність рухів тілом	0,2
	Специфічність і різноманітність предметних маніпуляцій	0,2
	Оригінальність елементів і з'єднань	0,2



Показник підготовки	Компонент оцінки	Знижка, бал.
Композиція комбінацій	Якість музики та її відповідність індивідуальності гімнастики	0,1-0,2
	Відповідність рухів музиці	0,1-0,2
	Рівномірність розподілу важких елементів	0,2
	Логічність з'єднань елементів	0,1
	Переміщення по майданчику, ракурси рухів	0,2
Виконання композицій	Техніка виконання елементів	0,1
	Музичність виконання	0,1-0,2
	Вправність виконання	0,1-0,2
	Амплітудність рухів	0,2

**Примітки:** 1. Композиційно-виконавську підготовленість доцільно оцінювати у процесі спеціальних прикидок з наданням у разі потреби додаткових спроб.

2. Композиційно-виконавська підготовленість у кожному виді багатоборства оцінюється за 10-бальною системою з відніманням суми знижок за кожний компонент відповідно до діючих правил змагань.

3. Оцінку доцільно здійснювати трьома бригадами за показниками (компонентами) підготовки.

4. Результати оцінки доцільно записувати за запропонованою вище методикою, а знижки - у вигляді сумарного вираження, що допоможе конкретизувати роботу з цього виду підготовки.

### 5.5. Основний програмний матеріал

Основні засоби програмного матеріалу застосовуються на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду. До них відносяться:

хореографія;

засоби, спрямовані на удосконалення уміння диференціювати різні параметри рухів;

вправи для підвищення рівня фізичної підготовленості;

розширення арсеналу рухів з предметами (профілюючі елементи, сполучення, модельні елементи);

етюдна робота.

Н.А.Овчинникова (1998) пропонує:

вправи для підготовки вестибулярної сенсорної системи та організації зорового контролю (ходьба з нахилами, ходьба з різкими поворотами праворуч і ліворуч на 180° і 360° у русі, темпі з наступною фіксацією стійки на носках; вправи для загального розвитку з закритими й відкритими очима на 8, 4, 2 рахунки та швидше);

вправи для удосконалення стрибків з виключенням рухів руками (кроком, кроком зі зміною ніг, поштовхом двома ногами нарізно, шпагатом тощо);  
з руками зворотним маховим (стрибок торкаючись у шпагат з лицьовим кругом руками донизу, бічним кругом донизу з положення руки вгору тощо);  
стрибки зі зміною положення рук асинхронно;  
стрибки з різними предметами; однакові стрибки з різними маніпуляціями предметом: круги, махи, "млини", кидки, обводки та ін.;  
рухові взаємодії (синхронні та асинхронні перекиди, одна частина гімнасток виконує вправу зі стрічкою, друга - з обручем, потім групи міняються предметами).

### 5.6. План-схема річної підготовки

Тренування у групах спортивного удосконалення набуває переважно індивідуального характеру. Крім того, воно значною мірою зумовлюється правилами змагань, що постійно змінюються, і вимогами до змагальних програм гімнасток старших розрядів. Тому замість програмного матеріалу для цих груп пропонуються приблизні план-схеми тижневих мікроциклів для відповідних етапів і періодів тренування.

У план-схемах відображені зміст підготовчої, основної та заключної частин заняття, а також обсяг та інтенсивність навантаження.

У підготовчій частині навчально-тренувальних занять для боротьби з одноманітністю роботи пропонуються різні види розминки: для загального розвитку, класична, народно-характерна та сучасна (ритмічна).

В основній частині визначаються види багатоборства, зміст і кількісні характеристики тренувального навантаження (табл. 28).

Робота з цих видів багатоборства представлена у вигляді дробу, де у чисельнику вказана кількість повторень кожної частини комбінацій, у знаменнику - кількість повторень цілих комбінацій, у тому числі здвоєних. Коефіцієнт - число перед дробом - означає кількість повторень кожного складного елемента.

У розділі ЗФП і СФП вказані фізичні якості, на розвитку яких робиться акцент, що не виключає роботи над розвитком інших якостей.

Таблиця 28

### Орієнтовні показники одноденних тренувальних навантажень

Навантаження	Кількість		Інтенсивність тренування, кількість прогонів	Тривалість тренування, хв.
	елементів	комбінацій		
Максимальне	900-1000	21-28	21-26	230-260
Велике	700-900	16-20	15-20	200-230
Середнє	500-700	11-15	10-14	170-200



Навантаження	Кількість		Інтенсивність тренування, кількість прогонів	Тривалість тренування, хв.
	елементів	комбінацій		
Мале	250-500	6-10	5-9	120-160

Таблиця 29

## Орієнтовна схема тижневого мікроциклу в утягуючому мезоциклі

День	Підготовча частина	Основна частина - вид багатоборства			ЗФП і СФП - якість, яка розвивається	Обсяг Інтенсивність навантаження
		1-й	2-й	3-й		
Понеділок	Заняття класичної хореографії	3 Без предмета - елементи	Скакалка - робота над змістом та композицією	Обруч - елементи	Стрибучість	<u>Середній</u> Низька
Вівторок	Розминка для загального розвитку	Обруч - предметне заняття	Скакалка $4+4+4$ 1	Булави - елементи	Гнучкість і сила	<u>Середній</u> Низька
Середа	Заняття класичної хореографії	3 Без предмета - елементи	Обруч - робота над змістом і композицією	Скакалка $4+4+4$ 2	Швидкість, спритність	<u>Середній</u> Низька
Четвер	Розминка для загального розвитку	Булави - предметне заняття	Обруч $4+4+4$ 1	М'яч - елементи	Вестибулярна стійкість	<u>Середній</u> Низька
П'ятниця	Заняття народно-характерної хореографії	3 Без предмета - елементи	Булави - робота над змістом і композицією	Обруч $4+4+4$ 2	Комплексне колове тренування	<u>Середній</u> Низька
Субота	Заняття сучасної хореографії	3 М'яч - предметне заняття	Булави $4+4+4$ 1	Стрічка - елементи	Загальна витривалість	<u>Середній</u> Низька

День	Підготовча частина	Основна частина - вид багатоборства			ЗФП і СФП - якість, яка розвивається	Обсяг Інтенсивність навантаження
		1-й	2-й	3-й		
Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи					

Примітка. Під роботою над змістом і композицією розуміється складання нових і коригування старих комбінацій, заміна елементів, композицій.

Таблиця 30

## Орієнтовна схема тижневого мікроциклу у базовому мезоциклі

День	Підготовча частина	Основна частина - вид багатоборства			ЗФП і СФП - якість, яка розвивається	Обсяг Інтенсивність навантаження
		1-й	2-й	3-й		
Понеділок	Заняття класичної хореографії	3 Без предмета - $10 \frac{4+4+4}{4}$	Скакалка - $20 \frac{5+5+5}{3}$	Обруч - предметне заняття $5 \frac{2+2+2}{3}$	Стрибучість	<u>Середній</u> Нижче середньої
Вівторок	Розминка для загального розвитку	Булави - предметне заняття $5 \frac{3+3+3}{5}$	М'яч - $15 \frac{4+4+4}{4}$	Стрічка - $10 \frac{5+5+5}{3}$	Гнучкість	Вище <u>середнього</u> Низька
Середа	Заняття класичної хореографії	3 Без предмета - $10 \frac{3+3+3}{2}$	Обруч - $10 \frac{3+3+3}{3}$	Скакалка - предметне заняття $5 \frac{4+4+4}{3}$	Швидкість, спритність	Нижче <u>середнього</u> Нижче середньої
Четвер	Розминка для загального розвитку	М'яч - предметне заняття $5 \frac{3+3+3}{3}$	Стрічка - $10 \frac{4+4+4}{4}$	Булави - $20 \frac{5+5+5}{3}$	Рівновага	<u>Середній</u> Середня



День	Підготовча частина	Основна частина - вид багатоборства			ЗФП і СФП - якість, яка розвивається	Обсяг Інтенсивність навантаження
		1-й	2-й	3-й		
П'ятниця	Заняття народно-характерної хореографії	3 Скакалка - $10 \frac{4+4+4}{4}$	Обруч - $10 \frac{5+5+5}{5}$	Без предмета - $10 \frac{3+3+3}{3}$	Комплексне колове тренування	<u>Великий</u> Вище середньої
Субота	Заняття сучасної хореографії	3 Стрічка - предметне заняття $5 \frac{3+3+3}{2}$	Булави - $10 \frac{4+4+4}{3}$	М'яч - $15 \frac{3+3+3}{2}$	Контроль	Нижче середнього Нижче середньої
Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи.					

Таблиця 31

Орієнтовна схема тижневого мікроциклу у контрольному мезоциклі

День, тренування	Підготовча частина	Основна частина - вид багатоборства				Обсяг Інтенсивність навантаження
		1-й	2-й	3-й	4-й	
Понеділок	Розминка для загального розвитку	Без предмета - $5 \frac{3+3}{4}$	Обруч - $10 \frac{4+4}{4}$	М'яч - $15 \frac{5+5}{4}$		<u>Середній</u> Середня
Вівторок: 1-е	Заняття класичної хореографії	3 Без предмета - $10 \frac{4+4}{3}$	М'яч - $10 \frac{3+3}{5}$			
2-е	Індивідуальна	Скакалка - $10 \frac{4+4}{4}$	Обруч - $10 \frac{3+3}{3}$	Булави - $10 \frac{4+4}{4}$	Стрічка - $10 \frac{3+3}{3}$	<u>Великий</u> Висока
Середа	Розминка для загального розвитку	Скакалка - $10 \frac{3+3}{4}$	Булави - $10 \frac{4+4}{5}$	Стрічка - $10 \frac{5+5}{4}$		<u>Середній</u> Середня
Четвер:	Заняття класичної	3 Без предмета - $10 \frac{4+4}{3}$	М'яч - $10 \frac{4+4}{3}$			

День, тренування	Підготовча частина	Основна частина - вид багатоборства				Обсяг Інтенсивність навантаження
		1-й	2-й	3-й	4-й	
1-е	хореографії	$5 \frac{5+5}{3}$				
2-е	Індивідуальна	Скакалка - $5 \frac{3+3}{3}$	Обруч - $5 \frac{3+3}{3}$	Булави - $10 \frac{3+3}{2}$	Стрічка - $5 \frac{3+3}{2}$	<u>Великий</u> Висока
П'ятниця, субота	Прикидка або навчальні змагання					
Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи					

Примітка. Спеціальна фізична підготовка у цьому мезоциклі має підтримуючий характер і планується індивідуально.

Таблиця 32

Орієнтовна схема тижневого мікроциклу в шліфувальному та у проміжному мезоциклах

День, тренування	Підготовча частина	Основна частина - вид багатоборства				ЗФП і СФП - якість, яка розвивається	Обсяг Інтенсивність навантаження
		1-й	2-й	3-й	4-й		
Понеділок: 1-е	Заняття класичної хореографії	3 Без предмета - $10 \frac{3+3+3}{3}$	М'яч - $10 \frac{3+3+3}{4}$			Стрибучість	
2-е	Індивідуальна	Скакалка - $10 \frac{3+3}{3}$	Булави - $10 \frac{3+3}{4}$	Обруч - $10 \frac{4+4}{2}$	Стрічка - $10 \frac{3+3}{3}$	Гнучкість	<u>Великий</u> Висока
Вівторок	Розминка для загального розвитку	Обруч - $10 \frac{3+3+3}{3}$	Булави - $10 \frac{3+3+3}{4}$	Стрічка - $10 \frac{4+4+4}{3}$		Комплексне колове тренування	<u>Середній</u> Середня
Середа: 1-е	Заняття класичної хореографії	3 Без предмета - $10 \frac{4+4+4}{2}$	М'яч - $10 \frac{4+4+4}{2}$			Швидкість	



День, тренування	Підготовча частина	Основна частина - вид багатоборства				ЗФП і СФП - якість, яка розвивається	Обсяг Інтенсивність навантаження
		1-й	2-й	3-й	4-й		
		$10 \frac{3+3+3}{3}$					
2-е	Індивідуальна	Скакалка - $5 \frac{3+3}{3}$	Булави - $10 \frac{4+4}{2}$	Обруч - $5 \frac{2+2}{4}$	Стрічка - $10 \frac{3+3}{3}$	Рівновага	<u>Великий</u> Середня
Четвер	Заняття з класичної хореографії	Скакалка - $10 \frac{3+3+3}{4}$	М'яч - $10 \frac{4+4+4}{3}$	Без предмета - $10 \frac{3+3+3}{2}$		Комплексне колове тренування	<u>Середній</u> Середня
П'ятниця: 1-е	Заняття з народно-характерної хореографії	Булави - $10 \frac{4+4+4}{3}$	Стрічка - $10 \frac{3+3+3}{3}$			Стрибучість	
2-е	Індивідуальна	Без предмета - $5 \frac{3+3}{3}$	М'яч - $10 \frac{4+4}{2}$	Скакалка - $10 \frac{3+3}{4}$	Обруч - $5 \frac{3+3}{3}$	Гнучкість, сила	<u>Великий</u> Висока
Субота	Заняття з сучасної хореографії	2-3 найбільш слабких види - $10 \frac{3+3+3}{3}$				Контроль	<u>Середній</u> Середня
Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні заходи						

Таблиця 33

Орієнтовна схема змагального мезоциклу для груп спортивного удосконалення і вищої спортивної майстерності

Мікроцикл	День, тренування	Підготовча частина	Основна частина - вид багатоборства				Обсяг Інтенсивність навантаження
			1-й	2-й	3-й	4-й	
Утягуючий	Понеділок:	Заняття з класичної	Без предмета	М'яч - $10 \frac{3+3}{1+2+1}$			

Мікроцикл	День, тренування	Підготовча частина	Основна частина - вид багатоборства				Обсяг Інтенсивність навантаження
			1-й	2-й	3-й	4-й	
	1-е	хореографії	та - $10 \frac{3+3}{1+2}$				
	2-е	Індивідуальна	Скакалка - $10 \frac{3+3}{1+2+1}$	Булави - $10 \frac{3+3}{1+2+1}$	Обруч - $10 \frac{3+3}{3}$	Стрічка - $10 \frac{3+3}{3}$	<u>Великий</u> Вище середньої
Вівторок:	1-е	Заняття з народно-характерної хореографії	Стрічка - $10 \frac{3+3}{1+2+1}$	Булави - $10 \frac{3+3}{1+2+1}$			
	2-е	Індивідуальна	Скакалка - $10 \frac{3+3}{1+2+1}$	Обруч - $10 \frac{3+3}{1+2}$	М'яч - $10 \frac{3+3}{1+2+1}$	Без предмета - $5 \frac{3+3}{3}$	<u>Великий</u> Висока
Середа		Розминка для загального розвитку	Обруч - $10 \frac{3+3}{1+2+1}$	Булави - $10 \frac{3+3}{1+2+1}$	Стрічка - $10 \frac{3+3}{1+2+1}$		<u>Середній</u> Середня
Четвер:	1-е	Заняття з класичної хореографії	Без предмета - $5 \frac{3+3}{3}$	М'яч - $5 \frac{3+3}{1+2+1}$			
	2-е	Індивідуальна	Скакалка - $10 \frac{3+3}{1+2+1}$	Булави - $10 \frac{3+3}{1+2+1}$	Обруч - $5 \frac{3+3}{1+2+1}$	Стрічка - $5 \frac{3+3}{3}$	<u>Великий</u> Вище середньої
П'ятниця:	1-е	Заняття з сучасної хореографії	Скакалка - $5 \frac{3+3}{1+2+1}$	Обруч - $5 \frac{3+3}{1+2+1}$			<u>Великий</u> Висока
	2-е	Індивідуальна	Булави - $10 \frac{3+3}{1+2+1}$	Стрічка - $5 \frac{3+3}{1+2+1}$	М'яч - $10 \frac{3+3}{1+2+1}$	Без предмета - $5 \frac{3+3}{1+2+1}$	
Субота		Розминка для	Без предмета	Стрічка -	М'яч -		<u>Середній</u> Середня



Мікроцикл	День, тренування	Підготовча частина	Основна частина - вид багатоборства				Обсяг Інтенсивність навантаження
			1-й	2-й	3-й	4-й	
		загального розвитку	та - $\frac{3+3}{5 \cdot 1+2+1}$	$\frac{3+3}{5 \cdot 1+2+1}$	$\frac{3+3}{5 \cdot 1+2+1}$		
	Неділя	Активний відпочинок, відновлювальні та психорегулюючі заходи					
Ударний	Понеділок: 1-е	Заняття класичної хореографії	3 Без предмета - $\frac{3+3+3}{5 \cdot 1+2+2+1}$	М'яч - $\frac{3+3+3}{10 \cdot 1+2+2+1}$			
	2-е	Індивідуальна	Скакалка - $\frac{3+3}{10 \cdot 1+2+1}$	Обруч - $\frac{3+3}{10 \cdot 1+2+1}$	Булави - $\frac{3+3}{10 \cdot 1+2+1}$	Стрічка - $\frac{3+3}{5 \cdot 1+2}$	<u>Великий</u> Висока
	Вівторок: 1-е	Заняття народно-характерної хореографії	3 Булави - $\frac{3+3+3}{5 \cdot 1+2+2+1}$	Стрічка - $\frac{3+3+3}{5 \cdot 1+2+2+1}$			
	2-е	Індивідуальна	Скакалка - $\frac{3+3}{5 \cdot 1+2+1}$	Обруч - $\frac{3+3}{5 \cdot 1+2+1}$	Без предмета - $\frac{3+3}{5 \cdot 1+2+1}$	М'яч - $\frac{3+3}{10 \cdot 1+2+1}$	<u>Великий</u> Висока
	Середа	Розминка для загального розвитку	Обруч - $\frac{3+3}{5 \cdot 1+2+1}$	Булави - $\frac{3+3}{10 \cdot 1+2+1}$	Стрічка - $\frac{3+3}{5 \cdot 1+2+1}$		<u>Середній</u> Середня
	Четвер: 1-е	Заняття класичної хореографії	3 2 види за графіком 1-го дня змагань - $\frac{3+3+3}{5 \cdot 1+2+2+1}$				<u>Середній</u> Висока
	2-е	Індивідуальна	2 види 1-го дня + 2 види 2-го дня змагань - $\frac{3+3}{1+2+1}$				
	П'ятниця: 1-е	Заняття сучасної хореографії	3 2 види за графіком 2-го дня змагань - $\frac{3+3+3}{5 \cdot 1+2+2+1}$				
	2-е	Індивідуальна	2 види 1-го дня + 2 види 3-го дня змагань - $\frac{3+3}{1+2+1}$				<u>Великий</u> Висока

Мікроцикл	День, тренування	Підготовча частина	Основна частина - вид багатоборства				Обсяг Інтенсивність навантаження
			1-й	2-й	3-й	4-й	
			$\frac{3+3}{1+2+1}$		$\frac{3+3}{5 \cdot 3}$		
	Субота: 1-е	Розминка для загального розвитку	2 види за графіком 3-го дня змагань - $\frac{3+3+3}{5 \cdot 1+2+2+1}$				<u>Середній</u> Висока
	2-е	Індивідуальна	2 види 3-го дня + 4 фінальних види змагань - $\frac{3+3}{1+2+1}$				
	Неділя	Індивідуальна	4 фінальних види змагань - $\frac{2+2}{2}$				<u>Середній</u> Середня
Настроювальний	Понеділок	Вихідний день - активний відпочинок, переїзд до місця змагань, відновлювальні та психорегулюючі заходи					
	Вівторок: 1-е	Розминка для загального розвитку	4 фінальних види змагань * - $\frac{2+2}{5 \cdot 3}$				
	2-е	Індивідуальна	Програма 1-го і 2-го дня змагань - $\frac{2+2}{5 \cdot 1+2+1}$				<u>Середній</u> Висока
	Середа: 1-е	Розминка для загального розвитку	Програма 1-го і 2-го днів змагань - $\frac{2+2}{5 \cdot 3}$				
	2-е	Індивідуальна	Програма 1-го дня змагань - $\frac{3+3}{1+2+1}$				<u>Середній</u> Висока
Змагальний	Четвер, п'ятниця, субота, неділя	Підготовка і участь у змаганнях згідно з графіком					

Примітка. Зміст роботи у видах багатоборства, як і в попередніх схемах, представлений як дріб: цифра 2 у знаменнику означає здвоєне виконання комбінації, тобто виконання комбінації 2 рази підряд без паузи для відпочинку.



## 6. ПІДГОТОВКА У ГРУПАХ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

## 6.1. Відбір

На даному етапі підготовки ставиться завдання - з'ясувати, чи спроможна гімнастка досягти результатів міжнародного класу, чи зможе вона витримувати виключно напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до застосованих навантажень. Відбір на цьому етапі підготовки є природним продовженням роботи, що була проведена на попередньому етапі. Його ефективність визначається переважно тими ж чинниками, проте вони набувають більш специфічної спрямованості.

На цьому етапі потрібно всебічно оцінити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменок (табл. 34), звертаючи увагу на той прогрес, якого гімнастка досягла внаслідок тренувань на попередньому етапі. Одним з основних показників є технічна підготовленість, що виявляється в умінні технічно правильно виконувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ, тонко варіювати просторовими, часовими та динамічними параметрами рухів у процесі виконання вправ.

Особливого значення набуває оцінка особистісних і психічних якостей спортсменки (стійкість до стресових ситуацій змагань, уміння мобілізувати сили за умов гострої конкуренції, психічна стійкість під час виконання об'ємної та напруженої тренувальної роботи, здатність контролювати зусилля, темп, швидкість, напрямок рухів, розподіл сил у змаганнях, а також уміння показувати найвищі результати у відповідальних стартах в оточенні сильних суперниць).

*Оцінка рухової асиметрії.* Урахування особливостей рухової асиметрії передбачає визначення величини її прояву на верхніх і нижніх кінцівках за допомогою так званого коефіцієнту асиметрії (As):

$$As = \frac{P_{np} - P_{лів}}{P} 100\%$$

де:  $P_{np}$  - результат виконання контрольної вправи правою кінцівкою, або у провідний ("зручний") бік;  $P_{лів}$  - результат виконання контрольної вправи лівою кінцівкою, або у непровідний бік.

Коефіцієнт асиметрії у межах 6-10% вважається припустимою величиною, що не впливає негативно на успішне біланування рухових дій.

У дітей одним із критеріїв самоконтролю за рівнем асиметричного засвоєння вправ має бути відсутність суб'єктивного відчуття "незручності" під час виконання рухів у правий та лівий боки.

До серії контрольних вправ без предмета, що дають змогу судити про ступінь двобічності засвоєння рухів, входять:

- рівновага на одній нозі;
- однойменний поворот на 360°;
- стрибок поштовхом двома, ноги нарізно;

Таблиця 34  
Оцінка фізичної підготовленості гімнасток 14-18 років

Якість, яка оцінюється	Тест	Вимоги
Гнучкість	Лежачи на животі на підлозі, сильно нахилитися назад	Руки й тулуб паралельні щодо підлоги. Тримати 5 с.
Рівновага	Підняти ногу (праву, ліву) вперед, вбік без опори	Нога вище голови, без компенсаторного виведення таза. Тримати 5 с.
Стрибу-чість	Серія стрибків: 4 подвійних, 4 угору, ноги нарізно. 10 серій	Кут розведення ніг - близько до шпагату
Вестибу-лярна стійкість	Вертикальна рівновага на носку правої, лівою ногою назад. Задня рівновага з торканням підлоги рукою. Виконати 10 разів у максимальному темпі з в.п. стоячи боком до гімнастичної стінки	Нога вище рівня горизонталі. Тримати 15 с.
Просторо-во-координа-ційні здібності	Просторово-координаційний тест (ПКТ): три різнойменних повороти на 360° з випаду; три перекиди уперед; задня рівновага; три повороти стрибком на 180° (ноги разом); три перекиди уперед; три повороти на 360° стрибком (ноги разом); кроком уперед вертикальна рівновага на правій нозі, ліву назад	Час для виконання вправи - 12 с.  Враховують техніку виконання поворотів, рівноваг, групування у перекидах

**Примітка:** Тест оцінюють за 10-бальною системою, мінімальна перевідна оцінка для гімнасток 14 років - 9,2, 15 - 9,4, 16 років і старших - 9,5 бал.

нахили;  
підскоки;  
стрибки зі змінною ніг (прямих і зігнутих);  
стрибки торкаючись;  
закритий та відкритий стрибки;  
стрибок випрямившись з поворотом на 45°.  
У підготовчій частині заняття (розминка з предметами і без них) гімнасткам рекомендується виконувати елементи поперемінно у правий та лівий



боки з переважним повторенням у непровідний ("незручний") бік: на кожні 4 повторення елемента провідною рукою 5-6 повторень непровідною.

В основній частині заняття у процесі удосконалення рухів треба повторювати їх поперемінно в обидва боки.

Виконання вправ у напрямку, протилежному основному (за програмою), сприяє не тільки різнобічному засвоєнню рухів, але й підвищенню якості їх виконання в основному напрямку.

Кількість повторень вправ в обидва боки (в одній серії): у провідний бік - 4-5, у непровідний - 4-6 разів.

### 6.2. Підготовка

На даному етапі триває активна технічна підготовка. Гімнастики опановують складні елементи, домагаючися стабільного їх виконання.

Все більше уваги приділяється вихованню артистичності, виразності рухів. Для цього широко застосовуються навчальні комбінації без предмета і з предметами. У системі технічної підготовки важливе місце продовжує посідати хореографія. Триває удосконалення рухових якостей, функції рівноваги і витривалості, підвищується рівень тренувальних навантажень, скорочується тривалість перехідного і підготовчого періодів (табл.35).

Засоби підготовки: спеціальні заняття з предметами із застосуванням традиційних і нетрадиційних (тренажери) методів; виконання цілісних комбінацій в умовах навчально-тренувального процесу (контрольні тренування у режимі змагальної діяльності).

### 6.3. Змагальна практика

Основний засіб - відбіркові змагання, метою яких є відбір спортсменок до збірних команд і визначення учасниць особистих змагань найвищого рангу. Особливість таких змагань полягає у виборюванні певного місця або виконанні контрольного нормативу, який дасть змогу взяти участь у головних змаганнях. Відбірковий характер можуть мати як офіційні, так і спеціально організовані змагання.

План-схема річного циклу підготовки груп вищої спортивної майстерності 1-3-го років навчання

Розділ і параметри тренувальної роботи	Місяць																									
	Вересень		Жовтень		Листопад		Грудень		Січень		Лютий															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Змагання	Із ЗФЦ, СФП і ТП																									
Структура річного макроциклу:	Навчальні та контрольні за календарем																									
період	Підготовчий																									
етап	Спеціально-підготовчий																									
мезоцикл	Угюгучий		Базовий		Контрольний		Шліфувальний		Контрольний		Шліфувальний		Контрольний		Шліфувальний		Контрольний		Шліфувальний		Контрольний		Шліфувальний		Контрольний	
Основні завдання по етапах підготовки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поступове підвищення функціональних можливостей організму спортсменів.</li> <li>2. Розвиток фізичних якостей.</li> <li>3. Вивчення та удосконалення техніки вправ без предметів і з предметами.</li> <li>4. Складання змагальної програми</li> </ol>																									
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удосконалення техніки й виразності виконання змагальних комбінацій.</li> <li>2. Достиження високого рівня функціональних можливостей.</li> <li>3. Удосконалення спеціальних фізичних якостей.</li> <li>4. Формування психічної готовності до досягнення високих спортивних результатів</li> </ol>																									



Розділ і параметри тренувальної роботи	Місяць																									
	Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень				Січень				Лютий					
	Тиждень																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі:																										
кількість тренувальних днів	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
кількість тренувальних занять	5	5	6	6	9	9	9	9	9	9	10	10	10	9	9	9	9	10	10	10	9	9	9	9	10	10
співвідношення загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, %	10-20-70				5-15-80				3-12-85				5-15-80				3-12-85				5-15-80					
кількість елементів вищої групи складності, тис.	2,0	2,2	2,4	3,0	3,4	3,6	3,8	4,0	4,2	4,4	4,6	4,4	4,2	4,6	4,8	5,0	4,8	4,6	4,4	4,2	4,6	4,8	5,0	4,8	4,6	4,4
кількість комбінацій	3	8	13	18	24	28	32	36	40	44	51	54	57	51	54	57	60	66	72	78	72	78	84	90	96	102
індекс інтенсивності	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	10	11	12	13	14	15	16	13	14	15	16	17	18
Контрольні нормативи по етапах підготовки	Досягти індивідуально запланованих результатів з ОФП, СФП (листопад) і ТП (грудень)												Досягти індивідуально запланованих результатів з технічної та інтегральної підготовки													

Розділ і параметри тренувальної роботи	Місяць																									
	Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень				Січень				Лютий					
	Тиждень																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Відновлювальні заходи	1. Рациональний режим дня. 2. Різноманітні засоби та методи тренування, адекватні інтервали відпочинку, вправи на розслаблення і відновлення дихання. 3. Гідропроцедури: обтирання, душ, ванни. 4. Спеціальне харчування												1. Рациональний режим дня. 2. Різноманітні засоби та методи тренування, адекватні інтервали відпочинку, вправи на розслаблення і відновлення дихання. 3. Гідропроцедури: обтирання, душ, ванни. 4. Спеціальне харчування. 5. Вітамінізація. 6. Помірне ультрафіолетове опромінення.													
Медицинські обстеження	Поглиблене				Поточне				Етапне				Поточне				Поточне				Поточне					
Суддівська та інструкторська практика	1. Проведення 1-2 тренувальних занять на тиждень у групах початкової підготовки або у навчально-тренувальних. 2. Шефство над 2-3 молодшими гімнастками												1. Взяти участь в організації та проведенні змагань у навчально-тренувальних групах. 2. Взяти участь у суддівстві 2-3 змагань серед гімнасток III-Ірозрядів і кандидатів у майстри спорту													



Розділ і параметри тренувальної роботи	Місяць																									
	Березень				Квітень				Травень				Червень				Липень				Серпень					
	Тиждень																									
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Змагання	Відбіркові та основні												Основні за календарем													
Структура річного макроциклу:																										
період	Підготовчий												Змагальний								Перехідний					
етап	Спеціально-підготовчий																									
мезоцикл	Контрольний				Шліфувальний				Змагальний				Проміжний				Змагальний				Проміжний					
Основні завдання по етапах підготовки	1. Досягнення технічної та виразної досконалості та стабільності виконання змагальних комбінацій. 2. Набуття функціональної готовності до граничних навантажень. 3. Підтримання високого рівня спеціальних фізичних якостей. Мобілізація сил, підтримання оптимальної готовності до змагань																				1. Активний відпочинок. 2. Підтримання потрібного рівня тренуваності. 3. Усунення недоліків.					
Обсяг основних параметрів підготовки у тижневому мікроциклі:																										

Розділ і параметри тренувальної роботи	Місяць																															
	Березень				Квітень				Травень				Червень				Липень				Серпень											
	Тиждень																															
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52						
кількість тренувальних днів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	4	4	3	3						
кількість тренувальних занять	10	10	10	9	9	9	9	11	11	11	10	10	10	11	11	11	10	10	10	11	5	5	4	4	4	3						
співвідношення загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, %	2-13-85				3-14-83				2-13-85				3-13-84				2-13-85				3-14-83				2-13-85				10-20-70			
кількість елементів найвищої групи складності, тис.	4,6	4,4	4,2	4,6	4,4	4,2	4,0	3,8	3,6	3,4	4,4	4,2	4,0	3,8	3,6	3,4	4,4	4,2	4,0	3,8	3,6	3,4	2,0	2,0	1,5	1,5						
кількість комбінацій	96	102	108	96	102	108	114	120	132	126	108	114	120	126	138	132	114	120	126	132	144	138	20	20	12	6						
індекс інтенсивності	17	18	18	16	17	18	19	20	21	22	18	19	20	21	22	22	18	19	20	21	22	22	4	4	3	2						



Розділ і параметри тренувальної роботи	Місяць																										
	Березень			Квітень			Травень			Червень			Липень			Серпень											
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Контрольні нормативи етапів підготовки	Досягти індивідуально запланованих результатів зі спортивної підготовки																										
Відновлювальні заходи	1. Рациональний режим дня. 2. Різноманітні засоби і методи тренування, адекватні інтервали відпочинку, вправи на розслаблення і відновлення дихання. 3. Гідропроцедури: обтирання, душ, ванни. 4. Спеціальне харчування. 5. Вітамінізація. 6. Помірне ультрафіолетове опромінення. 7. Масаж. 8. Психорегулююче тренування																										
Медичне обстеження та суддівська інструкторська практика	Поточне			Поглиблене			Поточне			Етапне			Поточне			Поточне			Індивідуальні завдання								
	1. Шефство над молодими командами. 2. Надання допомоги тренеру, у роботі																										

## 6.4. Контроль

У процесі педагогічного контролю оцінюються морфологічні дані, фізична, хореографічна (ХП), технічна (ТП) і композиційно-виконавська підготовка (КВП) гімнасток (табл.36).

Таблиця 36

Оцінка морфотипових даних, фізичної, хореографічної, технічної та композиційно-виконавської підготовленості

Оцінка, бал.	Рівень	Вимоги до рівня, бал.	Термін досягнення запланованого рівня
3,9 і нижче	Низький	УТ-4 - 6,0	3 ОФП і СФП - наприкінці
4,0-4,9	Нижче середнього	УТ-5 - 6,5	загальнопідготовчого етапу
5,0-7,0	Середній	СС-1 - 7,0	
7,1-7,9	Вище середнього	СС-2 - 7,5	
8,0-9,0	Високий	ВСМ - 8,5	3 ХП, ТП і КВП - наприкінці
9,1-10,0	Максимальний		спеціально-підготовчого етапу

## ЛІТЕРАТУРА

- Белокопытова Ж.А. Модельные характеристики для ориентации и отбора в художественной гимнастике. Олимпийский резерв. - К.: Здоров'я, 1982. - 160с.
- Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. Художественная гимнастика: Учебная программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего олимпийского мастерства. - К.: РНМК, 1991. - 87с.
- Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Педагогические перспективы достижения надежности исполнения соревновательных программ в художественной гимнастике. Олимпийский резерв. - К.: КГИФК, 1989. - 25с.
- Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Особенности физической подготовки в художественной гимнастике: Методические рекомендации для студентов. - К.: КГИФК, 1991. - 34с.
- Карпенко Л.А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. - Л.: ГДОИФК, 1989. - 20с.
- Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. - Л.: ГДОИФК, 1989. - 20с.
- Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса. - К.: Олимпийская литература, 1998. - С. 233 - 279.



Методические рекомендации к выполнению студентами работ по разделу "Судейство соревнований" / Сост. Ж.А. Белокопытова. - Киев: КГИФК, 1992. - 28с.

Нестерова Т.В. Техническая подготовка в групповых упражнениях художественной гимнастики: Методические рекомендации. - К.: Олимпийская литература, 1995. - 50 с.

Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Подготовка квалифицированных гимнасток. Отбор: Методические рекомендации. - Киев: КГИФК, 1991. - 34с.

Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Упражнения без предмета как специальный раздел подготовки в художественной гимнастике. - К., 1998. - 23с.

Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В.М.Смульского, В.Д. Моногарова, М.М. Булатовой. - К.: Олимпийская литература, 1996. - С. 7 - 167, 202 - 218.

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - С. 47 - 204, 329 - 495.

Платонов В.М., Булатова М.М. Физична підготовка спортсмена. - К.: Олімпійська література, 1995. - С. 7 - 41.

Плешкань А.В., Бастиан В.М. Планирование тренировочных нагрузок юных гимнасток высокой квалификации в соревновательном периоде. Краснодар: КрГИФК, 1988. - 25с.

Уилмор Дж. Х., Костили Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. - К.: Олимпийская литература, 1997. - С. 273 - 388.

Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - К.: Олимпийская литература, 1998. - 335 с.

Прийняття заліку з підготовки суддів  
з художньої гімнастики у ДЮСШ, СДЮШОР

Комісією у складі голови комісії: \_\_\_\_\_  
та членів комісії: \_\_\_\_\_  
проведено перевірку знань учнів семінару з підготовки \_\_\_\_\_,  
проведеного з \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ 1999 р.

№ п/п.	Прізвище, ім'я, по батькові	Оцінка		
		теорія	практика	загальна

Голова комісії \_\_\_\_\_

Члени комісії \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Постанова (розпорядження) № \_\_\_\_\_  
ДЮСШ № \_\_\_\_\_ )  
про \_\_\_\_\_ присвоєння \_\_\_\_\_ звання:  
(громадського інструктора, судді з художньої гімнастики)  
м. \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 1999 р.  
На підставі протоколу прийняття заліків у учнів семінару з \_\_\_\_\_ з  
(виду спорту) \_\_\_\_\_, проведеного \_\_\_\_\_ (найменування організації)  
\_\_\_\_\_ з \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ 1999 р., присвоїти звання  
\_\_\_\_\_ з художньої гімнастики

№ п/п	Прізвище, ім'я, по батькові	Рік народження	Стать	Місце навчання
----------	-----------------------------	----------------	-------	-------------------

Місце печатки \_\_\_\_\_

Підпис \_\_\_\_\_

(коріньник організації)



## Індивідуальна картка спортсмена

Група	Рік навчання	Морфологічні дані	Фізична підготовка	Технічна підготовка	Хореографічна підготовка	Композиторська підготовка	Рухова асиметрія	Функціональна підготовка	Краї спортивні результати	Змагальна та тренувальна діяльність, кількість:	
										змагань (стартів)	тренувальних і змагальних днів
Початкової підготовки	1-й										
	2-й										
	3-й										
Навчально-тренувальна	1-й										
	2-й										
	3-й										
Спортивного удосконалення	1-й										
	2-й										
	3-й										
Оцінки при переведенні на наступний етап підготовки спортивної школи та при випуску	В НП										
	В ІСУ										
	у В ГВСМ при випуску										

План тренування на рік \_\_\_\_\_  
з художньої гімнастики для групи \_\_\_\_\_

Мета:

Завдання:

Зміст тренувальної роботи	Місяць	
	Вересень ... Серпень	
	Тиждень	
	1 ... 52	
Структура річного макроциклу: період етап		
Змагання: основні контрольні проміжні		
Розподіл навчально-тренувального навантаження, год.:		
теорія		
практика		
Медичне обстеження		
Усього годин:		

Система контролю:

Вид підготовки	Контрольні завдання	Система оцінки



**Робочий план-графік  
з художньої гімнастики для групи**

на \_\_\_\_\_ місяць

Основні завдання:

Система контролю

Зміст навчального матеріалу	Дозована кількість повторень	№ заняття, дата	Примітки
Теорія			
Практика			
Усього годин			

Дата складання:

Підпис \_\_\_\_\_

Додаток 5

**Конспект заняття**

для \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_  
(назва групи)

**Завдання заняття**

Частина заняття та її тривалість	Зміст навчального матеріалу	Дозування	Організаційно-методичні вказівки

Місце занять \_\_\_\_\_

Інвентар та обладнання \_\_\_\_\_

Підпис \_\_\_\_\_

**ЗМІСТ**

	Стор.
Вступ .....	3
1. Загальна характеристика підготовки .....	3
1.1. Мета, завдання, засоби, методи та принципи підготовки .....	3
1.2. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки .....	6
1.3. Зміст різних сторін підготовки .....	16
1.4. Структура тренувального процесу .....	26
1.5. Вікові особливості раціональної багаторічної підготовки .....	31
2. Організація навчально-тренувального процесу .....	33
2.1. Загальна характеристика .....	33
2.2. Організаційні форми навчально-тренувального процесу .....	35
2.3. Структура навчально-тренувального заняття .....	38
2.4. Виховна робота .....	39
2.5. Інструкторська та суддівська практика .....	40
2.6. Медико-біологічний контроль .....	41
2.7. Педагогічний контроль (комплексне тестування) .....	44
3. Початкова підготовка .....	44
3.1. Відбір .....	44
3.2. Підготовка .....	49
3.3. Змагальна практика .....	51
3.4. Контроль .....	51
3.5. Основний програмний матеріал .....	52
3.6. Тренувальна програма .....	56
4. Підготовка у навчально-тренувальних групах .....	61
4.1. Відбір .....	61
4.2. Підготовка .....	62
4.3. Змагальна практика .....	63
4.4. Контроль .....	63
4.5. Основний програмний матеріал .....	69
5. Підготовка у групах спортивного удосконалення .....	81
5.1. Відбір .....	81
5.2. Підготовка .....	82
5.3. Змагальна практика .....	83



	Стор.
5.4. Контроль .....	83
5.5. Основний програмний матеріал .....	88
5.6. План-схема річної підготовки .....	89
6. Підготовка у групах вищої спортивної майстерності .....	98
6.1. Відбір .....	98
6.2. Підготовка .....	100
6.3. Змагальна практика .....	100
6.4. Контроль .....	107
Література .....	107
Додатки .....	109

## Художня гімнастика

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.

Відповідальний за випуск Свинцова В.Г.

Редактор Моргушенко О.П.

Підп. до друку 25.10.1999. Формат 60 x 84/16. Друк. офс.  
Папір офс. № 1. Друк. арк. 7, об'єм. Тираж 600 прим. Зам. 1350.  
Друк. ПЗЗ, м. Київ, вул. Лисенка, 6.



ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ  
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ  
ФЕДЕРАЦІЯ ГІМНАСТИКИ УКРАЇНИ

## **ХУДОЖНЯ ГІМНАСТИКА**

**Навчальна програма**  
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл,  
спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл  
олімпійського резерву,  
шкіл вищої спортивної майстерності

Київ-1999