# Зміст

[Вступ](#_Toc120201240)

[Розділ 1. Принципи і структура тренування в гімнастиці](#_Toc120201241)

[1.1 Основні принципи тренування](#_Toc120201242)

[1.2 Структура тренувального процесу в гімнастиці](#_Toc120201243)

[Розділ 2. Тренувальні заняття гімнастів](#_Toc120201244)

[2.1 Структура занять спортивною гімнастикою](#_Toc120201245)

[2.2 Типи занять спортивною гімнастикою та особливості проведення](#_Toc120201246)

[2.2.1 Навчальне заняття та його специфіка](#_Toc120201247)

[2.2.2 Тренувальне заняття](#_Toc120201248)

[2.2.3 Модельне заняття](#_Toc120201249)

[2.2.4 Контрольне заняття](#_Toc120201250)

[2.2.5 Заняття з загальної фізичної підготовки](#_Toc120201251)

[2.2.6 Заняття зі спеціальної фізичної підготовки](#_Toc120201252)

[2.2.7 Розминкове та відновлювальне заняття](#_Toc120201253)

[Висновки](#_Toc120201254)

[Список літератури](#_Toc120201255)

# Вступ

Сучасна школа гімнастики базується на теоретичних положеннях і практичних рекомендаціях, що лежать в основі спортивної науки, а також на досягненнях таких наук, як анатомія, фізіологія, медицина, педагогіка, психологія, соціологія, інформатика, фізика і математика.

Гімнастика є дисципліною, що еволюціонує, її розвиток йде по висхідної, усе більш і більш складні вправи і композиції складають суть динамічності спортивної гімнастики.

Розвиток фізичних і інтелектуальних можливостей людини спирається на системний підхід у рамках будь-якого виду діяльності. У процесі підготовки гімнастів, фахівців і тренерів з гімнастиці, методологічно вивірена сукупність знань, прийомів і навичок, науково-обоснована послідовність навчальних програм, є вирішальними факторами для проведення успішної навчально-виховної і тренувальної роботи.

Позитивний досвід вітчизняної гімнастичної школи дозволяє сформулювати ряд принципових положень, методичних підходів і засобів і рекомендувати їх у якості таких, які визначають шляхи розвитку гімнастики як спортивної дисципліни. Багаторічний досвід роботи більшості тренерів дає підстави говорити про важливість такого етапу як організації та методики проведення тренувальних занять з дітьми в школі.

Актуальність: аналіз передової наукової і науково-методичної літератури вказує на необхідність звернути увагу на особливості організації та методики проведення тренувальних занять з гімнастики дітей шкільного віку. Досить важливим моментом процесу тренування є спрямованість та індивідуальний підхід до тренувального процесу. Весь процес тренування передбачає використання періодизації підготовки та диференціювання занять.

Предмет дослідження: структура тренувального процесу зі спортивної гімнастики.

Об`єкт дослідження: видова різноманітність тренувальних занять зі спортивної гімнастики.

Проблема: полягає в тому, щоб знайти правильний цілеспрямований підхід до організації тренувальних занять з гімнастики.

Робоча гіпотеза: можна вважати, що важливим етапом методики проведення тренувальних занять з дітьми в школі є етапність проведення занять та цілорічна їх періодизація з урахуванням принципів тренування.

Мета дослідження: обгрунтування особливостей організації та специфіки методики проведення тренувальних занять з дітьми в школі.

Задачі дослідження:

1. Охарактеризувати особливості використання загальних принципів фізичного виховання в тренувальному процесі.
2. Проаналізувати структуру тренувального процесу в гімнастиці
3. Охарактеризувати структуру занять спортивною гімнастикою.
4. Дати характеристику типам занять спортивною гімнастикою та їх специфічність використання для тренувального процесу

Методи і організація дослідження:

1. Аналіз наукової і науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Аналіз і синтез.

Організація дослідження включала аналіз наукової інформації щодо організації та методики проведення тренувальних занять з дітьми в школі зі спортивної гімнастики.

Наукова новизна: узагальнені сучасні дані про використання загальних принципів фізичного виховання в процесі організації тренувального процесу дають можливість цілеспрямованого та результативного проведення тренувальних занять з учнями.

Практична значимість: для організації цілеспрямованого тренувального процесу зі спортивної гімнастики з дітьми шкільного віку необхідно керуватися особливостями методики проведення тренувальних занять, їх видовою різноманітністю та обов`язково використовувати прасування своєї роботи на цілий рік.

# Розділ 1. Принципи і структура тренування в гімнастиці

## 1.1 Основні принципи тренування

Теоретичні основи інтегрального процесу підготовки кваліфікованих гімнастів найчастіше сховані від зовнішнього спостерігача за роботою тренера в залі, особливо коли знайомство з гімнастикою відбувається на рівні одного або декількох занять [25].

Інша справа тренер, що професійно забезпечує багаторічну підготовку гімнаста від новачка до майстра. І хоча йому немає потреби постійно формулювати постулати теорії, принципи і правила, проте, уся його щоденна діяльність на поприще гімнастики підлегла визначеним закономірностям, які формулюються як теоретичні основи спортивної підготовки гімнастів.

Підготовка гімнастів - це єдиний процес навчання, виховання і підвищення функціональних можливостей спортсменів. Поняття "підготовка" -збірні, узагальнюючі всі частки, відносно самостійні види і форми підготовки.

Розрізняють окремі види інтегральної підготовки, пов'язані з переважним проявом рухової, функціональної або інтелектуальної активності що займаються: технічну, фізичну, психічну, тактичну і теоретичну. У результаті цілеспрямованих впливів досягається визначений рівень підготовленості гімнаста.

Виділення окремих видів підготовки виправдано не тільки зручністю вивчення і викладу, але і наявністю специфічного змісту кожного виду, оригінальних засобів, вправ, методів і прийомів реалізації [6].

Усі види підготовки здійснюються в процесі тренувальних занять, змагань і при проведенні допоміжних, додаткових (поза-тренувальних і поза змагальних) заходів.

Спортивна мета підготовки зводиться до участі в змаганнях і порівнянню своїх результатів з досягненнями суперників. Основною формою підготовки гімнастів до конкретних змагань і до майбутнім по більш складній програмі є тренування.

Поняття "тренування" досить об`ємне. У загальному виді - це спеціалізований процес, заснований на системному застосування специфічних вправ, використовуваних на різних етапах підготовки гімнастів. У процесі тренування гімнасти опановують програмним матеріалом (об`ємним матеріалом і класифікаційними вправами), підвищують рівень розвитку психомоторних якостей і поліпшують функціональний стан організму. У вузькому розумінні "тренуванням" у гімнастиці називається одна з форм (різновидів) занять.

Таким чином, під тренуванням розуміється і довгостроковий процес, і окремі заняття.

Термін "заняття" має більш точний зміст, тому що дозволяє виділити кілька типів специфічних для гімнастики занять, розглянути різні нюанси, що відрізняють їхній одне від іншого [24].

Проте, у практиці широко використовується поняття "тренування" як інтегруюче для усіх видів роботи гімнаста.

Тренування в гімнастиці будуються на основі принципів, загальних для спортивної діяльності. Розкриємо особливості прояву цих принципів.

Принцип поглибленої спеціалізації. Даний принцип припускає тренування, побудовану на використанні досить специфічних засобів, адекватних змагальній діяльності в даному виді спорту. Ці засоби впливають вибірково і спрямовано, формуючи морфологічний і психофізіологічний статус спортсмена, представника саме даного виду спорту. Прояв принципу можна доглянути в гімнастиці вже на етапі ранньої спеціалізації в процесі оволодіння вправами у видах багатоборства, при підборі засобів СФП. Принцип поглибленої спеціалізації передбачає більш строгий облік особливостей рухів як виду спорту і націлює тренерів і гімнастів віддавати пріоритет і перевага в підготовці сугубо спеціалізованими засобами.

Поглиблена спеціалізація неможлива без обліку індивідуальних особливостей гімнастів, що припускає підбор не тільки тренувальних засобів у зв'язку з відмінностями одного гімнаста від іншого, але і спеціалізацію гімнастів як багатоборців з виділенням деяких видів багатоборства для більш заглибленої підготовки. Визначення гімнастам "ударних" видів, де вони можуть у більшому ступені виявити себе, спеціалізація в цих вправах з урахуванням схильностей і можливостей стимулюють що займаються, сприяють підвищенню їхньої активності [24]. Навіть у рамках одного виду багатоборства необхідно шукати шляхи до поглиблення спеціалізації. Наприклад, композиції вправ у якому-небудь виді багатоборства багато в чому залежать від схильностей гімнастів до силових або динамічних елементів, піруетним обертанням навколо подовжньої осі тіла або до сальтовим обертань навколо фронтальної осі і т.д.

Принцип прогресування і спрямованості до вищих досягнень. Відповідно до цього принципу тренування гімнаста повинне враховувати найближчі та віддалені перспективи. Саму суть спорту – у прагненні до високого результату. У спортивній гімнастиці це особливо відчутно, навіть поза зв'язком з бальним результатів виступів у змаганнях. Принцип "новизни" відрізняє гімнастику як вид спорту.

Мається можливість постійно опановувати новими вправами прогресуючої складності, удосконалювати їхню композицію [25].

У перспективному плані тренування необхідно визначити програму-максимум для кожного гімнаста і групи в цілому. Максимум, вищі досягнення гімнастів - поняття відносне. Кожному етапові підготовки відповідає свій максимум, що виявляється в труднощах, оригінальності і ризикованості освоюваних вправ, в обсязі тренувальних навантажень. "Потовк" для починаючого гімнаста - програма наступного спортивного розряду, а для майстра спорту - модельні вправи гімнаста майбутнього.

Принцип прогресування, спрямованості до вищих досягнень закладений і в пунктах правил змагань.

Даний принцип закладений і в "випереджальних показниках" - спеціальних вимогах до технічної і фізичної підготовленості перспективних юних гімнастів, закладених у програму їхньої підготовки й у зміст контрольних нормативів.

Досягнення індивідуальних вищих результатів, розкриття потенційних можливостей кожного гімнаста - головна турбота тренера. Цього можна домогтися при оптимальному значенні всіх параметрів, що характеризують тренувальну, змагальну і допоміжну діяльність.

Принцип єдності загальної і спеціальної підготовки. Усебічна підготовка гімнаста як єдиний процес навчання, виховання і підвищення функціональних можливостей надає право вважати її загальної стосовно спеціальної, спрямованої на рішення більш вузьких задач. Спеціальна підготовка, граничний розвиток якої-небудь якості, освоєння надскладного елемента можливі при підвищенні загального рівня підготовленості. У свою чергу, загальну підготовку можна розглядати як підсумовування ефекту від рішення задач, типових для спеціальної підготовки. Важливим методичним питанням є визначення балансу засобів загальної і спеціальної підготовки на різних етапах становлення майстерності гімнастів [17]. Як правило, застосування засобів загальної підготовки знижується на етапах досягнення майстерності, а використання засобів спеціальної підготовки, навпаки, зростає. Не виключені випадки, коли засобу, типові для спеціальної підготовки на ранніх етапах спортивного удосконалювання, надалі переходять у розряд засобів загальної підготовки. В міру росту майстерності гімнастів можливості кількісного нарощування обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень досягають граничних значень [20]. У зв'язку з цим, найбільшого значення набуває шлях перебування потрібного співвідношення різних засобів, застосовуваних у тренуванні. Уміння балансувати засобами загальної і спеціальної підготовки відрізняє роботу досвідчених тренерів і спортсменів.

Принцип єдності загальної і спеціальної підготовки знаходить своє біологічне і соціальне обґрунтування в представленнях про єдність систем організму, про єдність організму і середовища, індивідуума і соціального середовища.

Це феномен діалектичної єдності загального і частки. Вплив спеціальних вправ для локального розвитку яких-небудь функцій, безсумнівно, відіб'ється на організмі гімнаста в цілому.

Принцип безперервності тренувального процесу випливає з необхідності проведення цілорічного багаторічного тренування. Інакше в сучасному спорті не мислиться досягнення високих результатів. У гімнастиці особливо важливо дотримувати цей принцип у зв'язку з тим, що утворення рухових навичок вимагає постійного підкріплення, повторення, а нагромадження рухового багажу - систематичності. У гімнастиці це особливо актуально в зв'язку з необхідністю оволодіння великою кількістю елементів - від "А" до "Е".

Умовою проведення безперервних занять є своєчасне і достатнє відновлення функцій організму. Довгострокове безперервне і напружене тренування неможливе без відбудовних заходів і відпочинку. У результаті систематичних занять настає стан тренованості, що є показником відповідності, пристосованості організму до визначених навантажень. У цьому змісті тренування можна представити як процес функціонального пристосування організму до навантажень, адаптацію. Гімнасти, що прагнуть до високих результатів, тренуються практично щодня і навіть два або три рази в день. Число занять у рік у цих випадках перевищує число днів у році. Безперервні заняття є основою, на якій можна будувати плани оволодіння новими вправами і планувати динамікові навантажень [20].

Принцип безперервності тренувального процесу знаходить своє конкретне вираження в планувальній документації - у довгострокових перспективних планах підготовки й у короткострокових планах на етапи і мікроцикли тренування [13].

Принцип циклічності тренувального процесу пояснюється необхідністю неодноразово повторювати ситуації, що забезпечують утворення міцних рухових навичок, досягнення визначеного рівня фізичної підготовленості і стани спортивної форми. Інакше даний принцип можна сформулювати як принцип ритмічності впливів, що тренують. Ритмам природи підлеглі біоритми людини (добові, місячні ритми, біоритми фізичної, інтелектуальної і емоційної активності). З астрономічним календарем погодяться календарі міжнародних і внутрішніх змагань.

Ритм визначається повторністю елементів, що складають його структуру. Гімнасти з дня в день повторюють вправи у всіх видах багатоборства. Циклами організуються спроби і підходи гімнастів для виконання окремих завдань у кожнім виді багатоборства.

У виді циклу вправ організується заняття по СФП круговим способом. Кожний тренувальний день уже виявляє собою маленький цикл, відносно замкнутий навкруги задач, типових для одного дня тренування. Більш масштабний цикл тижневої роботи - мікроцикл тренування. Ряд мікроциклів складає середню по масштабах перспективного планування структуру - мезоцикл (етап, період підготовки). І нарешті, - макроцикл, що охоплює півроку, рік і кілька років тренування [13].

Модель циклу - замкнутого кола - добре підходить для організації і структурування планів підготовки. Але кругообіг різних циклів, етапів, періодів (від "мікро" до "макро" масштабів) не припускає повну замкнутість, ізольованість кожного з циклів.

Для характеристики змістовної сторони циклічної структури більше підходить модель розвитку по спіралі. Адже ще древнім філософом сказано: "Не можна ступити в одну ріку двічі". У витках цієї спіралі відбиває динаміка процесу тренування, що направляється або "нагору" по спіралі - для досягнення більш високого рівня підготовленості, або вниз - при бажанні зменшити ці показники.

Принцип поступовості зростання навантажень характеризує одну із самих істотних сторін спортивної діяльності. Сама по собі безперервність занять не забезпечує росту спортивних досягнень, звичайна повторність також не є стимулом удосконалювання. На тлі безперервних занять необхідно поступово нарощувати навантаження: опановувати усе більш важкими елементами, з'єднаннями, комбінаціями, підвищувати обсяг і інтенсивність тренувальної роботи. У назві принципу маються два ключових слова: "поступовість" і "зростання". Саме в їхній єдності складається зміст даного принципу. Відомий російський фізіолог А.А.Ухтомський коротко сформулював закон пристосування живого організму: "Робота будує орган".

Поступово збільшуються навантаження приводять до нового, більш високому рівневі функціональної адаптації. Властивість організму заповнювати затрати і "зверхзатрати" енергії з перевищенням доробочих рівнів у період відновлення одержало назву "суперкомпенсації", або зверхвідновлення. На цій біологічній закономірності і побудований принцип підвищення навантажень до значень, близьких максимальним [24]. Поняття про максимальні навантаження в гімнастиці досить відносно, так само, як відносно поняття про труднощі елемента.

Показники звичайної тренувальної роботи гімнастів-майстрів спорту для розрядників будуть околопредельными.

Неухильне плавне підвищення навантажень, як реалізація принципу поступовості, характерно для багаторічної підготовки гімнастів. На етапі початкової підготовки для юніорів навантаження повинні регулюватися дуже уважно за принципом поступовості зростання (у відповідності також з дидактичним принципом приступності).

У той же час, характерною рисою тренування гімнастів (особливо високої кваліфікації) є вихід на високі обсяги й інтенсивність навантаження.

Для ілюстрації приведемо показники тренувальних навантажень гімнастів різного рівня підготовленості в порівнянних одиницях виміру (кількість елементів і комбінацій). Однак треба мати на увазі істотна відмінність елементів і комбінацій по труднощам у різних розрядах (табл. 1).

Таблиця 1.

Об`єм тренувального навантаження гімнастів різного рівні підготовки (на один тренувальний день)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Період підготовки | Зона навантаження | Вік, років |
| 5 – 6  | 7 – 8  | 10 | 12 – 16  |
| Вправи, елементи | Вправи, елементи | елементи | комбінації | Опорні стрибки | елементи | комбінації | Опорні стрибки |
| підготовчий | мала | 150 | 200 | 275 - 315 | 0 | 11 - 14 | Менше 350 | 3 - 7 | 6 - 10 |
| середня | 180 | 260 | 350 - 390 | 1 - 2 | 15 - 18 | 350 - 450 | 8 - 12 | 11 - 15 |
| велика | 225 | 290 | 460 - 500 | 2 - 3 | 19 - 23 | 460 - 550 | 13 - 18 | 16 - 20 |
| змагальний | мала |  |  | 290 - 340 | 5 - 6 | 8 - 10 | Менше 300 | 5 - 10 | 4 - 8 |
| середня |  |  | 350 - 400 | 6 - 7 | 11 - 14 | 300 - 400 | 11 - 16 | 9 - 13 |
| велика |  |  |  |  |  |  |  |  |
| перехідний |  |  |  |  |  |  | 150 - 250 |  |  |

Принцип хвилеподібності динаміки навантажень. Численні дослідження тренувального процесу в гімнастиці виявили загальну закономірність у динаміку навантажень - хвилеподібність. Дані про аналогічні дослідження в інших видах спорту свідчать також про наявність підйомів і спадів у динаміку тренувальних навантажень, що мають хвилеподібний характер [24].

З урахуванням цієї закономірності будується тренувальний процес як в одному занятті, так і в мікроциклі тренування з більш тривалими відрізками часу.

Застосування тренувальних навантажень за принципом їхньої хвилеподібної зміни по обсязі й інтенсивності зв'язано не тільки з вольовими рішеннями тренера, але й обумовлено визначеною інертністю процесів, що визначають життєдіяльність організму. Зокрема, взаємодією процесів стомлення і відновлення, ритмом фізіологічних процесів.

Прийнято виділяти малі хвилі, що охоплюють і характеризують навантаження декількох тренувальних днів (мікроцикл тренування, див. мал. 183), середні хвилі, що підсумовують навантаження декількох мікроциклів і характеризують етап (мезоцикл) тренування [24]. Нарешті, великі хвилі, що виражають загальну тенденцію в динаміку навантажень на тривалому відрізку часу (піврічні і річні цикли).

Характерною рисою тренування, особливо гімнастів високої кваліфікації, є періодичне застосування високих навантажень, близьких до "стелі" можливостей.

Подібні тренування типові для сучасної гімнастики, але застосовувати їхній випливає епізодично у виді ударного мікроциклу тренування або у виді ударного тренування в ряді занять іншої спрямованості. Варто підкреслити, що виходи на максимум навантаження можливі завдяки систематичному нарощуванню тренованості в діапазоні оптимальних значень навантаження для даного гімнаста [24].

Хвилеподібність динаміки тренувальних навантажень не виключає моделі стрибкуватості навантаження, що представляється як окремий випадок у загальній закономірності і більш типовий для характеристики навантаження в короткі тимчасові інтервали (день, тиждень). Такий підхід може бути компромісом у суперечці прихильників хвилеподібної або стрибкоподібної моделі.

Підводячи підсумок усьому сказаному про загальні принципи тренування в гімнастиці, необхідно в першу чергу підкреслити єдність принципів. Ця єдність випливає із самої суті спортивної діяльності, різноманітної за формою і багатофакторної власне кажучи.

Єдність процесу навчання, виховання, підвищення функціональних можливостей варто розглядати і як єдність принципів тренування і єдність відомих дидактичних принципів свідомості й активності, систематичності, приступності, наочності, індивідуалізації, міцності.

Відповідно до основних принципів будується й одне заняття, і багаторічний процес тренування. Даними принципами варто керуватися на всіх етапах підготовки: і в роботі з початківцями, і з гімнастами високої кваліфікації [25].

## 1.2 Структура тренувального процесу в гімнастиці

Вихідні передумови планування тренувального процесу. Планування підготовки гімнастів у цілому побудовано за принципом чергування і розподілу в часі, структурних блоків: великих циклів, періодів, етапів, мікроциклів, тренувальних днів. Природно, ці блоки - різних масштабів, як і масштаби часу, ними охоплювані. Поряд з фактором часу, іншим істотним моментом планування є сам зміст роботи, "наповнювач" безперервного процесу підготовки гімнастів [24].

Зміст у концентрованому виді відбиває в наступних задачах, що вирішуються в процесі тренування на різних етапах:

* освоєння нових елементів, з'єднань, комбінацій;
* підвищення рівня фізичної підготовленості засобами ОФП, СФП, рівня спеціальної витривалості засобами СФП і технічної підготовки;
* підвищення рівня психологічної стійкості, підготовленості в зв'язку зі специфічними труднощами, подоланими в умовах тренування і змагань;
* удосконалювання виконавської майстерності, підвищення класу гімнаста;
* стабілізація техніки вправ, підвищення надійності їхнього виконання;
* організація безпосередньої підготовки до змагань і участь у них;
* застосування відбудовних заходів і засобів для переходу на новий рівень навантажень.

Кожна з задач може бути вирішена в різні відрізки часу, плануватися одночасно з іншими ("накладення") або більш послідовне, з акцентом на пріоритетну черговість рішення.

Та сама за змістом задача може носити загальний або більш конкретний характер. Приміром , загальна задача по оволодінню новими вправами може мати на увазі освоєння окремих елементів, зв'язувань і з'єднань.

Таким чином, тренер, виходячи з задач і відпущеного на їхнє рішення часу, пропонує учням план і програму тренування [25].

Планування та організація великих циклів підготовки. Власне, схема багаторічної підготовки гімнастів високої кваліфікації - це вже певною мірою план, де елементи структури (етапи підготовки) представлені в масштабі часу і у взаємозв'язку з програмою. По масштабах до цієї схеми наближається план олімпійської підготовки, орієнтований на підготовлений контингент гімнастів на 4 роки. У роботі з перспективним резервом доцільно мати довгостроковий план на 6-8 років ("передолімпійський" і "олімпійський"). Для орієнтації він погодиться з загальною схемою багаторічної підготовки. При цьому важливо в планах відзначити календар найбільш великих змагань як цільові орієнтири, "контрольні пункти" підготовки.

Олімпійський чотирирічний цикл не однорідний. Кожен річний цикл у ньому може мати свою спрямованість. Перший - "післяолімпийський" річний цикл - характерний розробкою моделей майбутнього [24]. Другий цикл - рік модернізації довільної програми, корекції планів олімпійської підготовки. Третій цикл - модельно-контрольний. Перевіряються техніко-тактичні варіанти завершального циклу, відбираються кандидати для олімпійської підготовки в складі збірної команди країни. Четвертий цикл - "олімпійський" - присвячений безпосередній підготовці до участі в Іграх Олімпіади.

Ця схема умовна. Основним змаганням може бути чемпіонат світу, Кубок Європи, регіональні ігри, турніри та ін. Але в кожному випадку доцільно вибрати девіз року, відобразивши в його назві основну задачу. При такому перспективному плануванні варто мати на увазі, що ті самі задачі можуть по-різному вирішуватися і представляти різний ступінь труднощів для ветеранів, досвідчених спортсменів або для вхідних в олімпійську орбіту молодих гімнастів.

Облік особливостей олімпійського чотириліття стосується не тільки членів збірних команд, еліти. Спрямованість олімпійських циклів знаходить висвітлення в змісті підготовки навіть гімнастів молодших розрядів. У зв'язку з новими тенденціями у світовій гімнастиці вносяться корективи в навчальні програми спортивних шкіл.

Періодизація підготовки. Річний цикл передбачає визначену періодизацію - підготовчий, змагальний і перехідний періоди. Логіка подібної періодизації уже відбита в назві. Весь процес підготовки підлеглий підведенню спортсменів до участі в змаганнях. У зв'язку з цим підготовчий період насичений учбово-тренувальною роботою, нагромадженням потенціалу.

Змагальний період характеризується відпрацьовуванням програми майбутніх змагань у цілому, фазою реалізації - участю в змаганнях.

Перехідний період планується і реалізується для відновлення організму після великих навантажень [24].

Режим активного і, що щадить, пасивного відпочинку, „втягуючих” навантажень загальпідготовчого характеру, що втягують, сприяє переходові від одного великого циклу до наступного.

У плануванні тренувальних навантажень гімнастів високої кваліфікації з урахуванням календаря змагань більш прийнятна модель піврічного тренувального циклу. Рік підготовки олімпійського чотириліття містить два піврічних цикли, кожний з яких закінчується серією змагань. У кожнім з піврічних циклів плануються, природно, підготовчий, змагальний і перехідний періоди. Подібне планування дозволяє в чотирирічному олімпійському циклі неодноразово перевірити модель передолімпійського завершального етапу підготовки (до 6-8 разів). Тим більше, що і календар великих міжнародних змагань усе більш наближається до наукового, а не вольовому підходові у визначенні термінів престижних стартів, що дає можливість розгорнути підготовку спортсменів, виходячи з концепції становлення і розвитку спортивної форми [6].

У тренуванні гімнастів, особливо на етапах початкової і спеціалізованої підготовки, коли потрібне тривалий час для освоєння навчальних програм, підготовчий період доцільно збільшити до 6-8 мес, і для такого контингенту типовий повний річний цикл підготовки. У роботі ж з підготовленими спортсменами можливий варіант розподілу року і на три цикли.

Організація та структура періодів підготовки. Кожний з періодів великого циклу тренування не однорідний за змістом. Численні задачі, типові для кожного з періодів, вирішуються найчастіше не одночасно, а послідовно, що визначає виділення в ньому окремих етапів (мезоциклів). Кількість етапів і їхню спрямованість залежать від педагогічних задач. У зв'язку з цим типовими для підготовчого періоду можуть бути етап оволодіння новими елементами, зв'язуваннями, з'єднаннями, етап модернізації довільної програми, етап підвищення рівня ОФП і СФП. Для змагального періоду характерний етап удосконалювання якості виконання програми, етап стабілізації техніки, надійності виконання програми, етап безпосередньої підготовки до змагань, етап реалізації - участі в змаганнях. Навіть у перехідний період можуть бути етапи пасивного й активного відпочинку, ОФП. Перехідний період більш короткий у порівнянні з двома іншими.

Тривалість етапів і періодів може бути різної. У випадку, приміром , коли підготовчий період повного річного циклу продовжується не менш напівроку, етапи можуть тривати до 2-3 мес. А якщо мова йде про піврічні цикли, підготовчий період скорочується до 2-3 мес, а етапи - до 1 -1,5 мес. Не виключене завершення підготовчого періоду й окремих його етапів контрольними перевірками, що підводять навчальними змаганнями [6].

Одним з розповсюджених варіантів побудови тренувального циклу є завершення його не одним, а поруч (серією) змагань, що відстоять друг від друга на термін від 1 тижня до 1 -1,5 мес. У цьому випадку немає необхідності і можливості розвертати між змаганнями роботу, типову для підготовчого періоду тренування. У цих умовах будується "здвоєний" або "зтроєний" змагальний період, коли після кожного змагання планується короткий відновний період (кілька днів - тиждень), а далі етап безпосередньої підготовки до наступного змагання (від одного до декількох мікроциклів).

Реальні умови часом такі, що в хід планомірної роботи втручаються різні обставини, аж до випадків участі в небажаних змаганнях. Тренер у цій ситуації повинний особливо наполегливо домагатися реалізації плану і термінів підготовчого періоду [11].

Мікроцикли підготовки. Мікроцикл - структурна одиниця етапу тренування. Найбільш поширені тижневі мікроцикли, хоча вони можуть бути і менше тижня, і більше.

Тимчасові рамки мікроциклу визначаються рамками разового виконання тренувальної роботи, спрямованої на рішення комплексу задач, типових для даного етапу підготовки. Іншими словами, робота у всіх видах багатоборства, фізична підготовка, акробатика і батут, хореографія й інші засоби підготовки і відновлення гімнаста в тій або іншій пропорції укладаються в тиждень. При тренуванні не по двох разу в один день, так до того ж і не щодня , одного тижня вистачить тільки для рішення задач, що коштують перед одним мікроциклом тренування. Якщо ж тренування проводиться щодня, так ще і неодноразово в один день, то аналогічні задачі можна вирішити за три дні. У цьому випадку планується здвоєний тижневий мікроцикл, який прийнято називати також тижневим.

Тижневий мікроцикл більш доцільний у плануванні, тому що дозволяє раціонально сполучити малі, середні і великі за обсяг і інтенсивністю навантаження з розвантажувальними днями, підпорядковувати їх динаміку загальним закономірностям і принципам тренування і загального укладу життя.

Мікроцикл є самою інформативною ланкою планування, якщо зіставити поточний рівень підготовленості гімнаста і задачі даного етапу підготовки. Дійсно, по показниках одного дня не можна судити про готовність гімнаста і спрямованості його тренування. Аналіз змісту тренування по днях мікроциклу дає повне представлення про відповідність тренування поставленим задачам [1].

По ступені відповідності поточним задачам підготовки і стосовно якомусь "цільовому" мікроциклові можна виділити кілька типових мікроциклів тренування.

Типи мікроциклів по відношенню до змагального мікроциклу, протягом якого гімнаст виступає у відповідальних змаганнях. У назві інших типів мікроциклів відбиті основні психолого-педагогічні і фізіологічні особливості тренувальної роботи з урахуванням їх взаємозв'язку з задачами соревновательного мікроциклу.

Модельний мікроцикл. Навантаження і зміст тренування наближені максимально до умов, типовим для майбутніх змагань, сплановані відповідно до їх графіка і регламентом. Це репетиція участі в змаганнях. Планується, як правило, на етапі безпосередньої підготовки до конкретних змагань, за 2-3 тижні до них.

Базовий мікроцикл. Це основний тип мікроциклу, якщо мати на увазі наповнення тренувальною роботою в підготовчому і змагальному періодах. Навантаження оптимальна, що дозволяє проводити тренування з великим її обсягом і інтенсивністю відносно тривалий час (2-4 тижні) без зниження показників працездатності. Це, природно, індивідуальний рівень підтримуючого і розвиваючого тренування [24].

Специфіка гімнастики як виду спорту (по обсязі й інтенсивності тренувального навантаження) у тім, що в умовах тренування гімнасти, що готуються успішно виступити в змаганнях, перевищують показники, що характеризують змагальну діяльність (по кількості виконаних елементів, поєднань, комбінацій). Якщо прийняти за одиницю навантаження показники змагального мікроциклу, то аналогічні показники базового мікроциклу будуть більше одиниці. Виключенням є базові мікроцикли тренування новачків і юних гімнастів, ще далеких від рішення складних задач із приводу виступів у змаганнях.

Ударний мікроцикл. Навантаження в ньому зростає і наближається до межі можливостей гімнастів. Планується для виявлення їхніх можливостей, щоб визначити "базовий" рівень, стимулювати ріст спеціальної витривалості і надійності. Застосовується періодично на етапах підготовчого і навіть змагального періодів підготовки. В останньому випадку часто поєднує задачі двох мікроциклів і планується як ударно-модельний мікроцикл. Перевершує змагальний мікроцикл по обсязі навантаження в 3-4 рази [24].

Відновний мікроцикл. Ставить метою "розвантаження" за рахунок значного зниження обсягу інтенсивності роботи. Істотне зниження навантаження планується після великих напруг, як правило, після ударних навантажень, змагань, у перехідний період підготовки. Природно, загальне навантаження помітно менше одиниці.

Налагоджувальний мікроцикл. Планується безпосередньо перед змаганнями для підведення до них гімнастів у стані оптимальної готовності, у тому числі психічної. Навантаження наближається по обсязі й інтенсивності до змагальної. Часті випадки переїзду гімнастів до місця змагань, навіть в інші країни, зі зміною географічної зони, зміною тимчасових поясів і кліматичних умов [17]. У цьому випадку більш доцільно назвати мікроцикл адаптаційно-налагоджувальним. Звикання до умов, де проводяться змагання, психічна напруженість перед стартом обумовлює необхідність індивідуалізації тренування.

Планування тренування на кожнім етапі можна представити як визначення черговості мікроциклів різних типів. Знаючи загальні закономірності в плануванні навантаження і зміст окремих типів мікроциклів, можна більш раціонально й оперативно керувати тренувальним процесом.

Мікроцикли (тижневу або здвоєну тижневий) мають також свою структуру. Основний елемент цієї структури - тренувальний день, а один день може містити не одне, а два і навіть три заняття.

Кожний із днів мікроциклу має так само, як і мікроцикл у цілому, свою спрямованість. Тренувальний день по характері навантаження може бути що втягує, що підводить до більш високого по навантаженню дням мікроциклу. День основний (базової) навантаження характерний середнім для даного мікроциклу значенням. У день ударного тренування навантаження досягає найбільших величин. День коригувального тренування може займати проміжне положення між що втягує й основний, між основним і ударним тренуваннями, виконуючи як би роль "довіску" до запланованого загального обсягу й інтенсивності навантаження в мікроциклі. Відновлювальний день мікроциклу присвячений активному відпочинкові або тренуванню з малими навантаженнями [32].

Динаміка тренувальних навантажень у мікроциклах залежить від планування черговості днів тренування, їхньої спрямованості. Ще великі можливості регулювання навантаження створюються при кількаразових заняттях в один день.

# Розділ 2. Тренувальні заняття гімнастів

## 2.1 Структура занять спортивною гімнастикою

Складність і різноманіття задач, які необхідно вирішувати гімнастам і тренерам як в одному занятті, так і в процесі тривалої підготовки, обумовлюють різноманіття типів занять. Однак як би ні відрізнялися заняття одне від іншого своєю спрямованістю, кожне з них підлегле загальній структурі, що передбачає виділення окремих частин: підготовчої, основний і заключної (табл. 9).

Підготовча частина заняття передбачає вступну частину і розминку. Вступна частина - початок занять будь-якої спрямованості. Її основна задача - організувати що займаються, увести них у стан підвищеної уваги, зосередити них на майбутнім занятті. Засобу вступної частини обмежуються побудовою групи, поясненням особливостей даного заняття [25].

Основний час підготовчої частини приділяється на розминку - вправи для підготовки всіх систем організму до майбутньої значного по нервово-м'язових і функціональних напругах роботі в основній частині заняття. У цьому змісті зміст розминки повинна бути підлегла і залежати від задач основної частини заняття.

За формою підготовча частина може бути груповий (у загальній побудові) і індивідуальної (самостійної або під керівництвом тренера, що типово для тренування підготовлених гімнастів).

Як правило, розминка повинна містити дві частини: загальпідготовчу, спрямовану на всебічну активізацію рухового апарата і підвищення функціонального стану організму, і спеціалізовану.

Спеціалізована частина розминки спрямована на безпосередню підготовку і настроювання гімнастів до майбутньої роботи в основній частині. Якщо під час загальпідготовчої частини розминки, крім "розігріваючих" вправ традиційно гімнастичного арсеналу, використовуються також рухливі ігри, естафети, міні-футбол, то в спеціалізованій розминці застосовуються вже сугубо вузькоспеціальні вправи. Вправи у видах гімнастичного багатоборства досить різноманітні по силі впливу на руховий апарат гімнастів [24]. Сполучаться навантаження компресійного характеру (поштовхи ногами і руками, упори, приземлення) з розтягуванням ланок тіла (переміщення у висі). Під час розминки, особливо спеціальної, варто підготуватися і до цих майбутніх ситуацій. Отже, у підготовчій частині заняття навантаження, поступово наростаючи, може доходити до значних величин впливу не тільки на серцево-судинну і дихальну системи, але і на ОДА.

Виходячи з досвіду відомих гімнастів і спеціальних досліджень, рекомендуються наступні правила розминки:

* проводити розминку до відчуття тепла розігрітого тіла ("до поту") [24]. Досвідчені спортсмени передбачають зміну одягу. Загально підготовчу частину проводять у теплих костюмах, потім верхній одяг заміняють на більш легку, а нижню - на суху;
* інтенсивність вправ варто підвищувати поступово;
* вправи загального впливу за участю масивних м'язів, але невисокої інтенсивності, включати в початок розминкового комплексу. В міру "розігрівання" приступати до "суглобного" гімнастиці - вправам на збільшення рухливості в суглобах рук, ніг, хребетного стовпа;
* у груповій розминці доцільно застосовувати музичний супровід. Краще, якщо досвідчений акомпаніатор буде враховувати характер вправ. При використанні фонограми - підбирати "фоніруючу" музику оптимістичного змісту;
* сполучити вправи, що вимагають дій чітко під рахунок, з необов'язковим виконанням у строгій відповідності з гімнастичним стилем і вправи з неодмінною традиційною гімнастичною поставою;
* не затягувати розминку і не робити великої паузи між підготовчою й основною частинами занять.

Післядія розминкових вправ швидко загасає. Через 10- 15 хв. послу розминки знижується еластичність розігрітих м'язів, рухливість у суглобах.

Підготовчої частини в занятті в цілому приділяється 10-15% загального часу. Конкретно про тривалість і зміст розминки тренер вирішує, керуючись задачами не тільки даного заняття. Приміром , у роботі з початківцями підготовчу частину доцільно подовжувати і приділяти в ній увага вправам по оволодінню школою рухів тіла, вправам на координацію рухів (елементарні комплекси вільних вправ). У підготовчому періоді тренування розминка для всіх контингентів більш тривала й об'ємна, ніж у змагальному, де вона коротше й інтенсивніше [24].

У спеціалізованій розминці доцільно застосовувати акробатичні стрибки, стрибки на батуті з приземленням у поролонову яму, хореографічні вправи. Усі вони повинні бути заздалегідь добре освоєні і не викликати утруднень, типових при освоєнні нових елементів.

У роботі з добре підготовленими гімнастами наприкінці розминки пропонуються силові елементи з комбінацій з метою на "свіжі" сили "позначити" статичні положення, жимові стійки й ін.

Одним із сучасних способів проведення підготовчої частини є кругова розминка, у мініатюрі послідовність, що випереджає, і зміст вправ основної частини заняття [25]. Так, при підготовці до змагань із запланованим проходженням у заняттях усіх видів багатоборства (модельне заняття), гімнасти під час розминки випробують вправи у всіх видах багатоборства, виконуючи фрагменти своєї програми. Перед змаганнями подібна розминка переростає в майже годинне підготовче тренування і може розглядатися як самостійний тип занять, якщо ця розминка відстоїть від самих змагань на кілька годин (якщо змагання ввечері, то розминкове заняття - ранком). Кругова розминка проводиться й у заняттях по спеціальній фізичній підготовці круговим способом з випробуванням майбутніх вправ.

У цілому зі сказаного видно, як важливі і багатопланові задачі першої частини будь-якого гімнастичного заняття.

Основна частина заняття найбільш тривала (75 - 80% загального часу). У ній вирішуються головні задачі, що коштують перед гімнастами в даний період тренування.

У структурі основної частини виділяються види занять (часто - види багатоборства) і спеціальна розминка перед кожним видом.

Про чергування видів багатоборства. Структура основної частини, форми організації цілком залежать від істоти головних задач на кожнім виді занять. Приміром , якщо в навчальному занятті головна увага буде приділено освоєнню складних і ризикованих елементів на брусах і у вільних вправах, те дані види багатоборства планують першими, а потім всі інші. Якщо в задачу тренувального заняття входить виконання вільних вправ у стані стомлення, то даний вид планується ближче до кінця основної частини. У зв'язку з цим і застосовуються кілька варіантів графіків чергування видів [20]. Основними аргументами на користь того або іншого варіанта є наступні: кількість і ступінь складності і трудомісткості нового матеріалу для освоєння в тім або іншому виді (актуально для підготовчого періоду тренування й у роботі з дітьми на початковому і спеціалізованому етапах); придбання спеціальної витривалості і надійності виконання вправ програми змагань (зв'язується із змагальним періодом підготовки); здатність проходити види багатоборства в занятті в послідовності, що може бути визначена графіком змагань (характерно для етапу безпосередньої підготовки до змагань) [32].

У зв'язку з відзначеними ситуаціями в мікроциклах тренування пріоритет віддається тому або іншому варіантові чергування видів. При цьому варто мати на увазі, що в роботі з дітьми, крім традиційних видів багатоборства, самостійними видами занять, планованими в графіку чергування видів, є хореографія, акробатика, батут і СФП. Ці ж види можуть бути основними, а не розминковими, у заняттях кваліфікованих гімнастів на початку підготовчого періоду.

Кількість видів багатоборства в одному занятті визначається також виходячи з задач даного етапу підготовки. У навчальних заняттях необхідно відвести більше часу на перші два-три видів для виконання кропіткої роботи з вивчення техніки елементів і з'єднань з багаторазовими повтореннями, паузами для настроювання й обмірковування між спробами.

У цьому випадку на перші види багатоборства варто відводити по 35 - 40 хв. і в заняттях не планувати проходження усіх видів багатоборства.

У тренувальних заняттях, особливо з наближенням змагань, час, що відводиться кожному видові багатоборства, розподіляється більш рівномірно - по 20 - 25 хв. У графіку в цьому випадку передбачається тренування у всіх видах багатоборства.

По кількості підходів і середній кількості елементів у підході визначаються обсяг і інтенсивність тренування [32].

Підходи не однорідні по цільовій спрямованості. Виділяються розминкові, підготовчі, основні і додаткові підходи. Наприклад, в опорних стрибках розминкові підходи містять пробіжки від лінії старту до місця поштовху, з'єднання розбігу з поштовхом об місток і розминковим стрибком через коня (наприклад, - переворотом уперед). Досвідченому гімнастові досить двох-трьох підходів, щоб "відчути" розбіг і коня, підготувати суглоби ніг і рук до сильного відштовхування. Підготовчі підходи пов'язані з підготовкою до основного стрибка. У них гімнаст виконує, фактично, також розминку, але вже до конкретного стрибка (наприклад, - переворот вперед і сальто вперед або до "цукахара"). У цьому випадку налагоджуються усі фази стрибка. Два-три підходу також достатні гімнастові, щоб "відчути" снаряд, "згадати" стрибок у цілому. Потім йде серія основних підходів з визначеною установкою на відпрацьовування окремих деталей стрибка (акцентування дій у різних фазах). Кількість стрибків залежить від плану даного заняття (звичайно в змагальному періоді в середньому на основні підходи приділяється 4-6 повторень). Додаткові підходи гімнастам надаються як допоміжні, для виправлення окремих помилок, перевірки варіантів техніки [6]. Ці підходи можуть чергуватися з основними за схемою основні - додаткові - основні.

Найпоширенішою формою проведення основної частини заняття є організовані в різних варіантах вправи у видах багатоборства і прирівняних до них видах базової підготовки.

Більш детально питання організації і методики проведення основної частини розглядаються в наступному розділі глави при характеристиці різних типів занять, тому що особливості заняття в цілому визначаються саме його основною частиною.

Заключна частина завершує заняття. Вона найбільш коротка (5 - 10% загального часу), якщо мати на увазі рухові завдання, підведення підсумків заняття в спортивному залі (10 - 15 хв.). Після силових напруг, навантажень ударного характеру на суглоби кінцівок і хребетного стовпа рекомендуються пасивні виси на руках і ногах (краще на спеціальних петлях) у вертикальному і похилому положеннях, провисання лежачи на згині тазостегнових суглобів на м'якій опорі на колоді (до 1 хв.). Застосовуються вправи в розслабленні, прийоми аутогенного тренування (комплекс на релаксацію). Заключна частина занять розглядається як одне з важливих ланок системи відбудовних заходів. У зв'язку з цим можна виділити в ній дві частини: коротку - у спортзалі і більш тривалу - у відбудовному центрі (теплові і гігієнічні процедури, масаж, фізіотерапія, сауна й ін.) [17].

Уважне ставлення до організації і змісту підготовчої і заключної частин занять у цілорічному тренуванні дозволить у більшому ступені зберегти здоров'я гімнастів, уникнути травм, перенапруг.

## 2.2 Типи занять спортивною гімнастикою та с особливості проведення

При педагогічній оцінці спрямованості окремих занять правомірно кілька підходів:

* по ознаці відповідності головним задачам етапу або мікроциклу підготовки виділяються основні і допоміжні (додаткові) заняття;
* по ступені навантаження розрізняють заняття з оптимальної для даного спортсмена навантаженням (ординарні), ударні і розвантажувальні;
* по ознаці спеціалізації і вузької прикладності виділяються типи занять: навчальної, тренувальної, модельне, загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки, контрольне, розминкове і відновне. Уявлення про характер і структуру окремих типів занять дозволяє тренерові легше керувати тренувальним процесом у цілому.

Виділення окремих типів занять і детальна розробка їхні структури викликані заглибленою спеціалізацією підготовки гімнастів. Мабуть, тільки на початкових етапах заняття з новачками, що не володіють великим обсягом гімнастичних навичок, носять універсальний комплексний характер [12]. У тренуванні кваліфікованих гімнастів вирішується більш широке коло задач, не "вміщуючихся" в одне заняття. Заняття стають вузько прикладними з чіткою спрямованістю. Зміст виділення й удосконалювання структури окремих типів занять зводиться до того, щоб вирішувати все різноманіття педагогічних задач не одночасно, а послідовно, концентруючи увагу і сили на відносно малій групі задач і досягаючи при цьому відчутних результатів.

Структура мікроциклу й етапу тренування дає тренерові можливість вибору найбільш підходящих типів занять, що в остаточному підсумку дозволяє вирішити весь комплекс задач.

### 2.2.1 Навчальне заняття та його специфіка

У загальному виді задача навчального типу занять зводиться до здійснення ідеї відновлення гімнастики, "уречевлення" її творчої суті. Завдяки подібним до занять гімнасти опановують всім обсягом доступних їм вправ [12].

У масштабі окремих навчальних занять вирішуються задачі, зв'язані з оволодінням вправами конкретного спортивного розряду.

У зв'язку з цим, зміст і організація навчального заняття підлеглі створенню сприятливих передумов для процесу навчання. Це значить, що тренер повинний спланувати освоєння "ланцюжків" родинних за структурою елементів, ґрунтуючись на принципі приступності й ефекті позитивного переносу навичок [11].

Незважаючи на удаване розходження й оригінальність кожного виду багатоборства, багато елементів близькі по технічних діях і навчальні "ланцюжки" на різних снарядах можуть стулятися в багатьох місцях. Це привід для міркування й ухвалення рішення: чи планувати в одному занятті рівнобіжне освоєння родинних елементів або йти шляхом "контрасту", пропонуючи учням несхожі за структурою елементи. Найчастіше тренери випливають першим шляхом, полегшуючи гімнастам задачу оволодіння школою розмахувань, акцентованими діями ("темпами") на маху вперед або на маху назад, спадами з упора у вис і т.п. Але бувають ситуації, коли необхідно скористатися другим шляхом. Приміром , у роботі з чоловіками тренер проходить тему "сальто вперед". Пропонує освоїти зіскоки сальто вперед на поперечині, брусах, кільцях, так ще додає аналогічні елементи у вільних вправах і опорних стрибках.

При удаваній повній подобі цих елементів, виконуваних у різних видах багатоборства (ефект спостереження польотної безопорної фази), маються багато тонкостей техніки, що відрізняє елементи один від іншого. Це специфіка опори об снаряд, деталі відходу з опори, швидкість обертання в польоті й ін. Гімнаст, перевантажений інформацією з теми "сальто вперед", перестає розрізняти нюанси техніки, часом буквально переносить частини навички з одного снаряда на іншій. Приміром , починає притягатися руками до поперечини перед відходом на маху назад у зіскок сальто вперед, що характерно для зіскоку з кілець. У цьому випадку від подібних помилок можна піти, розосередивши аналогічні по техніці елементи за часом, освоюючи їх не одночасно, а послідовно, пропонувати гімнастам контрастні завдання, переключати них на координацію рухів іншого типу [11].

Інша складна проблема - визначення кількості нового матеріалу, планованого на одне заняття. Навчання проходить успішно при гарному емоційному стані учнів, на "свіжі" сили, не в стадії фізичного і психічного стомлення. У зв'язку з цим тренер повинний представити, яку труднощі складає новий матеріал для конкретного учня, який коефіцієнт новизни пропонованих для освоєння вправ.

Практичний досвід, підтверджений і наукові дані, свідчить про те, що оптимальним є планування для вивчення на кожнім снаряді одного-двох нових елементів [5]. При цьому для підготовлених гімнастів абсолютно нових елементів практично не буває, якщо врахувати, що техніка нового елемента включає багато знайомих деталей, фрагментів, закладених ще на етапі базової підготовки. У змісті навчальних занять передбачається сполучення нового матеріалу (різного ступеня новизни) з повторенням, закріпленням техніки "старого" - вправ, що ще недавно вивчалися як "нові".

Кількість повторень (підходів, спроб-проб) кожного нового завдання є також у числі актуальних питань планування навчальних занять.

Як видно, рецепта строгого регламентування навчальних занять немає. Проте, основні вимоги до їхнього змісту, методиці й організації можна звести до наступного:

* не перевантажувати заняття новим матеріалом (1-2 нові вправи на снаряді);
* планувати навчальні заняття серіями, щоб створити умови для повторення, закріплення рухових навичок без тривалих пауз між заняттями (4-6 занять "щільного" навчання в "темпі");
* планувати освоєння складного матеріалу ближче до початку основної частини заняття (на першому - другому снарядах);
* число підходів на виконання нового завдання варто варіювати в залежності від ступеня стомлення. При помітних помилках, зв'язаних зі стомленням, навчання припиняється (середня норма - 6 - 8 підходів, 1- 3 повторення в підході).

Організація навчальних занять у цілому повинна зводитися до створення найбільш сприятливих умов для навчання вправам. Особливо важливі умови, які несуть щадне навантаження, на етапах початкової і спеціалізованої підготовки. Мається на увазі наявність підсобних снарядів, тренажерів, розклад з достатнім часом занять по видах багатоборства, графік чергування видів з режимом сприяння для груп, що планують навчальні заняття [5].

### 2.2.2 Тренувальне заняття

Даний тип занять є, як і навчальне заняття, основною формою роботи з гімнастами й у загальному обсязі складає від 25 до 30% кількості занять у рік.

Тренувальне заняття (або тренування в буквальному значенні цього слова) спрямовано переважно на повторення вже освоєної програми, її удосконалювання.

Основна задача - закріплення навичок, їхнє удосконалювання при виконанні в з'єднаннях, частинах комбінацій і в цілих комбінаціях обов'язкової і довільної програм, виховання спеціальної витривалості. Це основний тип занять при підготовці до змагань. По обсязі й інтенсивності навантаження в тренувальних заняттях досягає найвищих величин, особливо в тренуванні ударного характеру [15].

Виконання комбінації в цілому на високу оцінку можна вважати навантаженням з 100% інтенсивністю, якщо вона точно відповідає програмі змагань. У зв'язку з цим, кількість виконаних комбінацій і опорних стрибків характеризує інтенсивність тренувальних занять. Крім цього показника, факторами обліку і контролю є кількість елементів (загальний обсяг навантаження), кількість підходів, а також якісні характеристики: комбінації, виконані на високу оцінку, кількість зривів.

Проміжною формою, що з'єднує зміст навчального і тренувального занять є досить розповсюджений тип учбово-тренувального заняття. Дійсно, "еволюцію" змісту і форм занять у міру зростання майстерності (як у багаторічній підготовці, так і від підготовчого періоду до змагального) можна представити як послідовну зміну одних типів занять іншими, з акцентом на їхні пріоритетні задачі.

Учбово-тренувальні заняття, як проміжна форма, переміняють чисто навчальні, а потім переростають у власне-тренувальні. Така динаміка, зв'язана зі змістом роботи гімнастів у підготовчий і початку змагального періоди. Якщо при навчанні елементам результат оцінюється більше за критерієм "вийшло або не вийшло", "зроблене не зроблене", то в тренувальних заняттях ефективність роботи визначається і кількісними, і якісними критеріями: "зробив скількох разів", "наскільки добре виконане" [12].

В учбово-тренувальних заняттях навчальним матеріалом можуть бути не тільки нові елементи, але і навчальні комбінації, що є або полегшеними варіантами змагальних, або спеціальними, що складаються з базових елементів.

При характеристиці основної частини заняття виділені її структурні частини - підходи - і відбитий їхня педагогічна спрямованість. Інтенсивність тренувальних занять можна визначити по кількості підходів. Якщо в кожнім підході виконуються комбінації в цілому, то таке тренування має дуже високу інтенсивність [11].

При плануванні чисто тренувальних занять тренерові має бути визначити кількість видів багатоборства, їхнє чергування, кількість підходів з виконанням комбінацій і їхніх частин, опорних стрибків.

Складніше при плануванні учбово-тренувальних занять, коли сполучаться задачі по освоєнню й удосконалюванню техніки елементів із задачами розвитку витривалості при виконанні вправ програми змагань. У будь-якому випадку тренер повинний керуватися принципом пріоритету головних педагогічних задач. Гарні можливості в "розведенні" навчальних і тренувальних занять у часі створюються при дворазових заняттях у день, коли одне заняття проходить під девізом "навчання", а інше - "тренування".

## 2.2.3 Модельне заняття

Спортивна гімнастика характерна невеликою кількістю змагань. Навіть ведучі її представники виступають у відповідальних змаганнях 5-7 разів у році, а деякі і того менше. Однак змагальний досвід необхідно здобувати постійно, з перших кроків у гімнастиці. На ранніх ступінях підготовки - це контрольні перевірки, міні-змагання усередині групи, що можна більше віднести до застосування змагального методу в процесі навчання і тренування [20].

Модельне заняття - форма підготовки гімнаста до майбутніх змагань. Його основна задача - проведення занять у точній відповідності з регламентом майбутніх змагань. Як правило, вони насичують модельний мікроцикл, якщо майбутні змагання проводяться в кілька днів. Але можуть плануватися й окремо в інших мікроциклах.

Особливість змісту модельного заняття - у можливо точній відповідності програмі і регламенті змагальної діяльності, наприклад, виступу в обов'язковій або в довільної програмі, або за моделлю участі у фінальних змаганнях в окремих видах багатоборства. У залежності від прогнозованих ситуацій, що залежать від правил змагань, організуються модельні заняття. Якщо заняття іншого типу проводяться з контролем хвилинної стрілки, то модельні заняття не обходяться без погляду на секундомір. Адже на спеціальну розминку у виді багатоборства приділяється усього по 30 з на учасника. Тренерові необхідно строго витримувати паузи, надаючи гімнастові відповідальні підходи до снаряда відповідно до моделі змагальної обстановки. Таким чином, стругаючи регламентація підходів у часі є відмітною ознакою модельних занять [14].

Навантаження - кількість елементів і комбінацій - спланувати нескладно, спираючи на цифри, що характеризують навантаження на змаганнях. Але психічну напруженість змоделювати набагато складніше. Щоб у більшому ступені підготуватися до майбутніх змагань, мати "запас міцності" прибігають до модельно-ударного заняття: при проведенні тренування по моделі того або іншого дня змагань гімнастам пропонується виконати або трохи більше число комбінацій, чим це буде в реальних умовах, або додається навантаження типу СФП.

У модельному мікроциклі, крім модельних занять, додаються додаткові заняття не відбудовного плану, а з навантаженням, близької до базового. Під час адаптаційного мікроциклу перед змаганнями, як правило, гімнастам надаються дні для випробування снарядів. У цих випадках також плануються модельні заняття.

Усі приведені приклади відносяться до підготовки кваліфікованих гімнастів, тренувальні навантаження яких звичайно перевершують кількісні показники змагальних навантажень (по числу елементів і комбінацій) [14].

Інформативними показниками модельного заняття є: стабільність якості виконання програми (у балах), наявність передбачуваних і непередбачених зривів, психоемоційний стан гімнаста.

### 2.2.4 Контрольне заняття

На відміну від модельного, контрольне заняття не тестує готовність гімнастів до змагань, а лише ступінь освоєння навчальної програми, у тому числі і вправ обов'язкової і довільної програми - окремі елементи, з'єднання і комбінації в цілому.

Контролюється рівень фізичної і психологічної підготовленості. Одним словом, за бажанням тренера контролеві підлягають будь-як результати роботи, що дозволяють визначити, наскільки успішна методика тренування. У будь-якому занятті тренер може оцінити виконання учнем тієї або іншої вправи. Однак контрольне заняття відрізняється особливою організацією, коли заздалегідь планується програма вправ, що підлягають контролеві, і доводиться до зведення гімнастів. Необхідно, щоб спортсмени добре знали умови й основні критерії оцінки вправ [1].

Контрольні заняття можуть бути профільними: носити медико-біологічний характер, тестувати переважно технічну або фізичну готовність.

У першому випадку контролюється фізичний розвиток гімнастів (обмірювання), проводяться функціональні проби (тест на витривалість - вільні вправи з вимірами значень ЧСС, АТ), виміряються динамометричні показники сили різних груп м'язів (полідинамометрія).

Контрольне заняття по технічній підготовці містить залікові нормативи, що полягають у визначенні якості володіння елементами програми. Для початківців це можуть бути комплекси загальрозвиваючих вправ, при виконанні яких контролюється точність положень, координація рухів.

Гімнасти високої кваліфікації контролюються в ступені володіння програмою змагань в окремих видах багатоборства, в оволодінні окремими складними елементами відповідно до індивідуального плану.

Розповсюдженою формою контрольного заняття є тестування фізичної підготовленості.

Контрольні нормативи програми фізичної підготовки найчастіше виступають як тести, що визначають силові можливості гімнастів (швидкісно-силові, динамічна "жимова", статична сила), їхню спеціальну витривалість і гнучкість [1].

Критерії оцінки встановлюються в залежності від суті контролю. Найбільш типовими є такі: "виконане - не виконано" ("так" - "ні"), "виконано на яку оцінку" (спеціальні шкали бальної оцінки техніки, нормативів ОФП і СФП). По сумі балів можна ранжувати гімнастів за підсумками контролю, виявити переможця змагань по СФП.

Регулярне проведення контрольних занять (приміром , раз у тиждень, на місяць, рубежное тестування на початку і наприкінці періоду або етапу підготовки) дисциплінує гімнастів, дозволяє тренерові ширше використовувати соревновательный метод підготовки. Контрольні заняття сприяють вихованню в гімнастів ініціативності, відповідальності, організованості, особливо в зв'язку з тим, що тренер під час контролю виступає в ролі судді, надає учням велику самостійність.

Основний інформативний показник у контрольних заняттях - це оцінка за виконання нормативів, тестів, виражена в адекватних одиницях виміру або в інтегральній оцінці в балах.

### 2.2.5 Заняття з загальної фізичної підготовки

Багато занять, частіше навчальної і тренувальної спрямованості, закінчуються вправами фізичної підготовки. Це як би "довісок" до загального навантаження і спосіб впливу на розвиток окремих фізичних якостей [15]. У даному ж випадку мова йде про спеціальне самостійне заняття, присвяченому фізичній підготовці. У залежності від задач і змісту вправ, вона організується як заняття по ОФП або СФП.

Відомо, що тривалий біг по дистанції, ходьба на лижах, плавання, спортивні ігри і багато інших видів рухової активності прямого впливу на спортивний результат у гімнастиці не мають. Виникає резонне питання: а чи варто витрачати сили і час на непродуктивну роботу? Еволюція спорту вищих досягнень зв'язана з концепцією спеціалізації засобів і спрямованостей усієї підготовки на кінцевий результат. Аргумент, що ОФП благотворно позначається на здоров'я спортсмена сьогодні, на жаль, не є головним. Проте, є вагомі аргументи на користь ОФП у гімнастиці, особливо на етапах становлення - початкової і спеціалізованої підготовки. Насамперед, засобу ОФП, згадані вище, розвивають загальну працездатність. Вона виявляється в здатності протистояти сумарному стомленню в процесі цілорічного тренування, несприятливим впливам навколишнього середовища, сприяє загартовуванню організму [17].

Крім того, що не маловажно, елементи легкої атлетики, плавання, спортивних ігор, лижного спорту, єдиноборств сприяють гармонічному розвиткові організму. Гімнастика загальновизнано є засобом всебічного і гармонічного фізичного виховання. Проте, рання спеціалізація в застосуванні засобів фізичної підготовки не виправдує себе в роботі з юними гімнастами.

Таким чином, ОФП планується в значному обсязі на етапі початкової підготовки, у підготовчий період занять з гімнастами-розрядниками, у перехідний період підготовки гімнастів високої кваліфікації.

Основні задачі - розвиток загальної працездатності, гармонічний розвиток рухових якостей, переключення на інший тип рухової діяльності для відновлення [25].

Заняття по ОФП у залежності від застосування засобів проводяться або в залі (міні-баскетбол, міні-футбол), або на стадіоні, у басейні, на місцевості (море, ріка, озеро, ліс, галявина, гори). Методика проведення занять, правила запозичаються з відповідних видів спорту, але з доповненнями на приналежність до гімнастики. Наприклад, вправи зі штангою підбираються, не зв'язані з класичними для цього виду спорту ривком і поштовхом. Штанга й обтяження в основному служать для розвитку сили окремих груп м'язів. Бігові дистанції 100 і 400 м підходять по навантаженню і часові виконання до параметрів опорних стрибків і вільних вправ.

В оцінці результатів занять ОФП інформативними показниками і факторами обліку є обсяг і інтенсивність вправ, їхній зміст, загальний час занять. Наприклад, у міні-футболі тренерові більш важливо врахувати не кількість голів, а темп і загальний час гри, по динаміці ЧСС визначити інтенсивність навантаження. Контрольні нормативи ОФП, по можливості, оцінюються в балах по прийнятим у гімнастиці шкалам.

Загальна тривалість заняття по ОФП коливається від 30 до 180 хв. Різна тривалість занять по ОФП зв'язана з їхнім змістом і задачами [25].

Інтенсивні заняття з вправами в бігу або виконанням комплексів ритмічної гімнастики менш тривалі (30 - 60 хв.). Лижні прогулянки, ходьба по дистанції можуть зайняти 2 - 3 ч. Здебільшого заняття по ОФП носять односпрямований характер у зв'язку зі специфікою застосовуваних засобів. Але не виключені і комплексні заняття, що сполучать біг, ігри, плавання й ін.

Найбільш рекомендована форма проведення занять по ОФП - групове тренування, що забезпечує суперництво й емоційний тонус що займаються.

### 2.2.6 Заняття зі спеціальної фізичної підготовки

Заняття по спеціальній фізичній підготовці більш представницькі, чим заняття по ОФП. У загальній кількості днів підготовки вони складають близько 10%. Нагадаємо, що вправи СПФ у загальному обсязі елементів займають до 20% у підготовчий період і 10 - 15% - у змагальний.

Заняття по СФП плануються як основні в підготовчий період і як додаткові в змагальний. У зміст таких занять входять вправи, спрямовані на виховання ведучих фізичних якостей, рівень розвитку яких впливає на результативність спортивно-гімнастичної діяльності [11]. Велика частина їх безпосередньо зв'язана з технікою гімнастичних елементів, з'єднань і виконанням комбінацій у цілому і застосовується за принципом сполученого впливу. Варто підкреслити, що самі гімнастичні елементи з обов'язкової і довільної програм є відмінним засобом СФП. Підйом розгином на нижній жердині виконується гімнастами багаторазово для розвитку швидкісно-силової витривалості. Для цього ж чоловіка проробляють довгі серії кіл двома на коні. Практично всі силові і статичні елементи включаються в програму СФП.

У зв'язку зі значним навантаженням, великим сумарним ефектом від вправ, заняття по СФП, як правило, не дуже тривалі - максимум 1 - 1,5 год.

Заняття по СФП дуже продуктивні, тому що виконання спеціальних вправ не як доповнення в якому-небудь учбово-тренувальному занятті, а на "свіжі" сили дає відчутний результат. Наприклад, найвищі показники ЧСС (більш 200 у 1 хв.) зафіксовані під час вправ СФП круговим способом. Здобувається впевненість у виконанні силових елементів. Приміром , гімнасти утримують "хрест" або горизонтальний упор не 2 з (відповідно до правил змагань), а 6-8 с.

Підбор і чергування вправ СФП можуть будуватися за принципом впливу на окремі м'язові групи (анатомічний принцип локального впливу по типі: вправи для розгтначів або згиначів рук, ніг, тулуба) або за принципом розвитку визначених фізичних якостей (фізіологічний принцип підбора вправ швидкісно-силового характеру, вправ для розвитку максимальної повільної, або статичної, сили, гнучкості, витривалості) [11].

Однієї з найбільш діючих форм організації занять по ОФП є кругове тренування, що дозволяє точно контролювати і дозувати навантаження. У цьому випадку найбільш важливими питаннями, що коштують перед тренером при організації занять по СФП круговим способом, є наступні:

* визначення змісту вправ, їхньої спрямованості, принципу підбора;
* підбор необхідних вправ для комплексу (визначення кількості "станцій" кола);
* визначення послідовності, черговості виконання вправ (замикання кола);
* уточнення дозування, кількості повторень кожної вправи;
* визначення часу виконання вправ на "станціях" і інтервалів відпочинку між станціями;
* визначення кількості кіл - серій вправ [24].

У заняттях по СФП інформативними показниками є: зміст вправ, спосіб проведення, обсяг і інтенсивність вправ, загальний час занять.

Тестується СФП за допомогою контрольних нормативів, проведенням функціональних проб і функціональної діагностики.

### 2.2.7 Розминкове та відновлювальне заняття

Розминка заняття можна віднести до допоміжного виду занять. Правомірність виділення цього типу занять підтверджується реальною потребою в ньому.

Виділяються два різновиди: ранкове розминкове заняття - традиційна "зарядка" - і власне розминкове заняття перед відповідальним тренуванням або змаганнями. На відміну від звичайної гігієнічної зарядки, розминкове заняття гімнаста насичується більш складними, але знайомими елементами технічної і фізичної підготовки. У схему занять включається розігріваючий біг у спокійному темпі, вправи на гнучкість, рівноваги, стійки на руках, елементи хореографії, батутна розминка. Основна задача зарядки - настроювання на майбутню протягом дня роботу. З юними гімнастами можна розучувати нескладні комплекси загальрозвиваючих вправ [24].

В умовах централізованої підготовки ранкове заняття привчає гімнастів до кількаразових занять в один день. Поступово звичайна зарядка (15 - 20 хв.) переростає в заняття тривалістю до 40 - 60 хв. При відсутності таких умов тренер розробляє для учнів індивідуальні плани на заняття в домашніх умовах. Ранкова розминка проводиться в залі, а також, у залежності від обстановки, - поза залом (стадіон, відкрита площадка і т.п.).

Розминкове заняття іншої спрямованості проводиться для настроювання на основне тренування, зняття нервової напруги перед змаганнями. Завдяки виконанню знайомих вправ у видах багатоборства, гімнаст здобуває впевненість у своїх силах, може переконатися в готовності до них. Варто підкреслити, що мається на увазі не розминка безпосередньо перед стартом - спеціальна розминка, а організоване заняття ранком, якщо змагання проводяться ввечері [25].

При плануванні такого заняття тренер повинний визначити зміст, кількість вправ, загальний час занять. Уважно оцінює суб'єктивний стан гімнастів по показниках самопочуття, активності, настрою (САН). Розминкові заняття першого типу актуальні вже на етапі спеціалізованої підготовки, а другий варіант - у роботі з підготовленими спортсменами, коли змагальна практика ширше.

Відновне заняття - це типова форма, характерна для сучасної гімнастики з великими обсягами навантаження. Застосовується переважно в періоди напруженої роботи для розвантаження, а також після змагань. У зв'язку з цим, актуальність даного типу занять у роботі з юними гімнастами невелика.

Відбудовне заняття повинне відрізнятися від учбово-тренувальних не тільки помітно зниженим обсягом і інтенсивністю навантаження, але і змістом. Спеціально організовані відбудовні заняття повинні містити вправи, не зв'язані з програмою підготовки до змагань. Ціль занять - реабілітація фізичного стану гімнаста, переключення на контрастно відмінні від основні вправи ігрового характеру. Виконуються розминкові вправи, рухливі ігри. Досить бажано використовувати музику, музичні ігри [24].

При проведенні подібних занять гімнастам надається відносно повна самостійність у виборі вправ, у визначенні кількості повторень. У цілому заняття повинне викликати емоційний підйом, бажання тренуватися. Заняття доцільне сполучити з відбудовними заходами.

Педагогічний контроль за емоційним станом (САН) доповнюється методами функціональної діагностики (ЧСС, АТ, ЕКС).

# Висновки

У періоди підготовки до відповідальних змагань використовуються трохи науково обґрунтованих моделей перед змагальної підготовки, орієнтованих на вид і характер змагань, з урахуванням індивідуальних особливостей гімнастів. Технологія підготовки передбачає використання спеціальних (по своїй спрямованості) тижневих мікроциклів (початковий, базовий, ударний, відновний, модельний, контрольно-модельний і безпосередньої спрямованості), у яких поетапно моделюються умови майбутнього змагального тижня.

Слід зазначити, що для створення на попередніх етапах підготовки оптимальної надмірності досить в ударно-модельних тренувальних заняттях перевищувати обсяги змагальної діяльності в 1,5- 2 рази.

На підставі цих представлень планування багаторічної цілорічної підготовки гімнастів можна виразити в системі однорідних структурних одиниць - тимчасових інтервалах: від чотирирічного олімпійського циклу підготовки до одного тренувального заняття.

Відповідно до даного підходу визначені типи річних (і піврічних) циклів, періодів, етапів і мікроциклів підготовки, типи тренувальних днів і занять. Орієнтуючись у структурі тренувального процесу, тренер може більш оперативно і раціонально керувати підготовкою гімнастів, вибудовувати в потрібній черговості ті або інші одиниці планування, наповняти їхнім конкретним змістом.

В ієрархії структурних одиниць планування тренувального процесу одне заняття є самим дрібним по масштабах. Однак це і найбільш оперативна ланка (по можливостях передбачати ситуацію і результат роботи). Плани занять розробляються найбільше докладно, хоча і не все задумане відбиває на папері.

Планування підготовки гімнастів в остаточному підсумку зводиться до розробки детальних планів окремих занять. У главі дана досить докладна характеристика типової структури заняття в спортивній гімнастиці, приведені особливості трьох частин: підготовчої, основної і заключної.

У зв'язку зі складністю виду спорту спектр проблем, що виникають при підготовці класних гімнастів, не може бути розв'язний у заняттях одного плану, одного профілю. Виникла необхідність виділити кілька типів занять. Створено передумови, у залежності від задач, для варіювання і застосування різних типів занять, тобто для керування тренувальним процесом. У практиці плануються серії - "ланцюжка" однопрофільних і разнопрофільних занять, заняття змішаного типу (учбово-тренувальні, модельно-контрольні і т.п.).

Але не повинно бути занять невизначеної структури. Майстерність тренера виявляється в умінні визначати співвідношення засобів підготовки в різних по масштабах інтервалах часу, в умінні варіювати різними типами занять.

# Список літератури

1. Атлетическая гимнастика / В.М. Смолевский, М.Л. Укран и др. — М.: Физкультура и спорт, 1968.
2. Афонин В.Н. Исследование средств и методов текущего контроля в гимнастике. — М.: ГЦОЛИФК, 1975.
3. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
4. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности. — М.: Медицина, 1966.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: ФиС, 1985.
6. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: Пособие для учителей. – М., 1988. – 360 с.
7. Волков В.Н. Спортивна тренированность: парадоксы и диагностика. // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 10. – С. 10 – 13.
8. Гринь Л.В. Травматизм у спортсменов-борцов и его профилактика. // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2002. - № 24. – С. 94 – 98.
9. Зюзіна І.А. Основи педагогічної майстерності. – Освіта, 1989. – 302 с.
10. Комплексне тестування рухових здібностей людини. За ред. Сергієнко Л. П.-Миколаїв: УДМТУ, 2001.
11. Коренберг В. Б. Твоя гимнастика. — М.: Физкультура и спорт, 1977.
12. Коссов Б.Б., Озернюк А.Г. Произвольность движений у младших школьников: диагностика и способы формирования // Физическая культура в школе, — 1989. — № 7. — С. 60-64.
13. Коц Я.М. Основные физиологические принципы тренировки. Учебн. пособ. — М.: ГЦОЛИФК, 1986.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
15. Методика физического воспитания школьников /Под ред. Г.Б. Мейксона, Л. Е. Любомирского. – М.: Просвещение, 1989. – 143 с.
16. Менхин Ю.В. Гимнастические сооружения и оборудование мест занятий: Метод, рекомендации. — Малаховка: МОГИФК, 1988.
17. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. — М.: Физкультура и спорт, 1989.
18. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М., 1989. – 320 с.
19. Новосельський В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. — К.: «Радянська школа», 1989. — 127 с.
20. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1970.
21. Паукова М.В., Черемисин В.П. Учить оценивать свои движения // Физическая культура в школе, 1984. — № 12. — С. 26-29.
22. Сінчаєвський С.М. Фізичне виховання школярів (теоретична підготовка) // Фізичне виховання в школі, 1999. — №2. — с.25-28.
23. Слупский Л.Н. Волейбол. Активные методы обучения // Физическая культура в школе, 1987. — №11. — С. 23-25.
24. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
25. Спортивная медицина: Учебное пособие. / Под ред. В.Л. Карпманаю. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с..
26. Спортивная физиология: Учебник для ин-тов физ. культуры /Под общ. ред. Я.М. Коца. — М.: Физкультура и спорт, 1986.
27. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. - Київ: Олімпійська література, 1977.
28. Уэйнберг Р., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. — Киев: Олимпийская литература, 1998.
29. Фізіологія людини (За ред. Кучерова І.С. та ін.). - К.: Вища школа, 1981.
30. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе. Пособие для учителя. / Под ред. Д. Рупы. – М.: Просвещение, 1985. – 87 с.
31. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Книга для учителя / Под ред. А.М. Шлемина. – М.: Просвещение, 1988.
32. Цанова Б.Й. Исследование интенсивных режимов тренировки и их влияние на функциональное состояние организма юных гимнасток 11—13 лет. — М.: ГЦОЛИФК, 1976.
33. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів (Практикум ). – Львів: Світ, 1993. – 184 с.
34. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2001. – 248 с.
35. Экология, здоровье, спорт. Под ред. Агаджаняна Н.А., Полатайко Ю.А. - Ив.-Франковск -Москва: Пласт, 2002.
36. Экологическая физиология человека и восстановительная медицина (Под ред. Денисова И.Н.). - М.: ГЭОТАР Медицина, 1999.