

Електронні навчально-методичні видання у вигляді збірників статей та уривків з наукових видань, які є об'єктом вивчення в рамках навчальних дисциплін відповідно до затвердженої навчальної програми підготовки бакалаврів і магістрів

Теорія і методика викладання гімнастики

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

Факультет фізичного виховання і спорту

Викладач Рихлюк Сергій Павлович

1. Беляк Ю.І., Рихлюк С.П. Вправи основної гімнастики./Ю.І. Беляк, С.П. Рихлюк//Навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. – Івано-Франківськ, 2003. – В-во «Гостинець».- 66с.

Історичні аспекти розвитку гімнастики та її задачі

Історія гімнастики починається з часів рабовласницького суспільства. Найбільшого розквіту вона досягла в стародавній Греції, де фізичні вправи використовували як засіб для зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Саме там зародився термін гімнасія – місце (школа) де юнаки могли займатися фізичними вправами, які пізніше склали самостійну галузь фізичного виховання – гімнастику.

В часи феодалізму розвиток гімнастики, як і інших галузей культури уповільнився в зв'язку з тим, що церква рахувала гріхом любі прояви турботи про власне тіло. Новий поштовх у розвитку гімнастики відбувався в епоху Відродження. В працях відомих гуманістів, класиків педагогіки нового часу Яна-Амоса Каменського, Жан-Жака Руссо, Йогана Генріха Песталоцци вагоме місце відводиться методиці викладання гімнастики, яку вони рахували найкращим засобом фізичного виховання дітей – “корисних членів суспільства”. Відомі гімнастичні системи більш пізнього періоду, такі як німецька гімнастика Фрідріха Людвіга Яна, шведська П'єра Генріка Лінга, французька Яна Амороса, сокольська Мирослава Тирша (чеська) носили більш військовий характер, були спрямовані на підготовку юнаків до військової служби в армії і як правило, не включали в себе спеціальних засобів, необхідних для розвитку дітей шкільного віку. Лише в ХІХ столітті увагу почали звертати на створення методичних принципів використання гімнастики для фізичного виховання школярів. Вагомий внесок в розвиток шкільної гімнастики внесли А. Шпісс, П.Ф Лесгафт, Ж.Демені, К.Гаульгофер, звернувши увагу на її освітню і педагогічну спрямованість.

Сьогодні гімнастика уявляє собою певну, обумовлену історичним розвитком сукупність специфічних засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на виконання наступних завдань:

1. *Оздоровчі*: зміцнення здоров'я, розвиток опрону-рухового апарату, усунення і попередження функціональних порушень органів і систем організму; формування правильної постави, ходи, загальний розвиток і зміцнення органів дихання, серцево-судинної системи, покращення фізичного стану і працездатності організму.
2. *Освітні*: сприяння всебічному гармонійному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, формування знань, вмінь і навичок, які мають прикладне значення у побуті та трудовій діяльності.

3. *Виховні*: формування морально-вольових якостей (цілеспрямованості, працелюбності, дисциплінованості, наполегливості), етичних (відчуття колективізму, товаришування та ін.) та естетичних норм (вміння бачити і цінити прекрасне, формування культури рухів, творчих навичок).

Методичні особливості гімнастики

Можливість гімнастики вирішувати такий широкий спектр завдань забезпечується методичними особливостями гімнастики:

1. *Використання великої кількості різних рухів*. Виконання рухів різними частинами тіла, з різною амплітудою, інтенсивністю, в повільному і швидкому темпі сприяє розвитку усіх без виключення фізичних якостей, координації рухів, залучає до роботи різні системи і завдяки цьому, дозволяє здійснювати різнобічний і гармонійний вплив на організм тих, хто займається.
2. *Можливість відносно локально впливати на різні ланки опорно-рухового апарату і систем організму*. За допомогою спеціально підібраних гімнастичних вправ можна здійснювати вибірково вплив на окремі частини тіла людини, розвивати функціональні системи організму. Ця особливість гімнастики широко використовується в лікувальній фізичній культурі для реабілітації хворих (для відновлення функцій окремих систем, або вироблення пристосувальних механізмів в заміну втрачених функцій певних органів). Також гімнастичними вправами користуються коли мова йде про корекцію тілобудови (атлетична гімнастика), для того щоб змінити пропорції окремих груп м'язів.
3. *Можливість чіткої регуляції навантажень і регламентації навчального процесу*. На відміну від багатьох засобів інших видів фізичного виховання (наприклад рухливі і спортивні ігри, боротьба, бокс та ін.) гімнастичні вправи легко дозуються. Використовуючи різні методичні прийоми – зміна вихідного положення, амплітуди, швидкості, темпу виконання, використання обтяження, зміна кількості повторень, послідовності виконання вправи дозволяє варіювати навантаження в широкому діапазоні – від мінімального до максимального. Можливість чітко регулювати навантаження дозволяє індивідуалізувати заняття. В той же час заняттям з гімнастики властивий певний порядок і організація навчального процесу, що створює сприятливі умови для планування і систематизації навчального процесу, а завдяки цьому дозволяє передбачувати результат тренувань.
4. *Можливість застосування одних і тих же гімнастичних вправ для вирішення різних завдань*. Різнометодичне оформлення вправ дозволяє використовувати їх з різною метою. Так, наприклад махи ногами можуть використовуватись для розвитку гнучкості в кульшових суглобах, підвищення сили і витривалості м'язів стегна, розвитку координації, рівноваги. Лазіння по канату може сприяти розвитку сили, швидкості, координації рухів, сміливості, формувати прикладні навички і т.д.
5. *Можливість ефективно впливати на естетичне виховання тих, хто займається*. Для гімнастичних вправ притаманний так званий "гімнастичний стиль" виконання, який передбачає не тільки досконало

володіти формою рухів, але й виразне, граціозне їх виконання, з “натягнутими” ногами і руками, узгоджуючи дії з музикою. Все це сприяє розвитку в учнів естетичного смаку, розуміння прекрасного, прагнення до самовдосконалення.

Основна гімнастика як вид гімнастики

Враховуючи, що гімнастика виконує в суспільстві велике розмаїття завдань, в залежності від її спрямованості вона поділяється на види, які утворюють три основні групи (таб.1).

Основна гімнастика входить до групи загально-розвиваючих видів гімнастики. Вона використовується на заняттях з дітьми та дорослими і складає основу навчальних програм по фізичному вихованню дитячих садків, загальноосвітніх шкіл, середніх і вищих навчальних закладів, фізкультурно-оздоровчих закладів для дорослого населення.

Таблиця 1

Види гімнастики

Освітньо-розвиваючі види гімнастики	Основна гімнастика
	Жіноча гімнастика
	Атлетична гімнастика
	Професійно-прикладна гімнастика
Оздоровчі види гімнастики	Ранкова гігієнічно гімнастика
	Виробнича гімнастика
	Лікувальна гімнастика
	Ритмічна гімнастика
	Східні гімнастичні системи: у-шу, йога.
Спортивні види гімнастики	Спортивна гімнастика
	Художня гімнастика
	Спортивна акробатика

Засоби основної гімнастики

Засоби основної гімнастики є дуже різноманітними. Вони включають:

Стройові вправи – поодинокі, або групові дії в строю.

Розвиваючі вправи – вправи, спрямовані на розвиток загальної фізичної підготовленості, покращення функціональних можливостей організму тих, хто займається, підвищення фізичної працездатності, формування правильної постави.

Вправи на гімнастичних приладах – вправи на перекладині, брусах, кільцях, коні з ручками (для чоловіків) і на різновисоких брусах і колоді (для жінок). Основна гімнастика передбачає вивчення простих вправ на цих приладах, а також поєднання їх у комбінації, що сприяє розвитку загальної і спеціальної фізичної підготовки. Оволодіння більш складними елементами передбачено змістом спортивної гімнастики, заняття якою організуються по типу спортивної секції.

Акробатичні вправи – об'єднують акробатичні стрибки, перевороти, статичні вправи у балансуванні.

Вільні вправи – комбінують вільні рухи, акробатичні вправи та елементи хореографії. Можуть включати вправи художньої гімнастики з використанням предметів.

Стрибки – опорні і без опорні. Сприяють розвитку спритності, координації рухів, витривалості, сміливості.

Прикладні вправи – вправи які об'єднують природні життєво-необхідні види рухів – ходьбу, біг, метання, лазіння, перелазання, подолання перешкод, вправи в рівновазі. Великий обсяг цих вправ застосовується на заняттях прикладною гімнастикою. На заняттях основною гімнастикою вони застосовуються з метою розширення обсягу рухових вмінь і навичок учня, покращення фізичного розвитку.

Вправи художньої гімнастики – застосовуються на заняттях з дівчатами, жінками, включають дії з різними предметами – м'ячем, булавами, стрічкою, обручем, скакалкою.

Танцювальні і хореографічні вправи – містять елементи класичних і народних танців. Виховують пластику, граціозність, відчуття ритму, виразність рухів.

Завдяки розмаїттю вправ, які використовуються на заняттях основною гімнастикою вона дає можливість покращити фізичний розвиток учнів, розвинути силу, гнучкість, витривалість, швидкісні здібності, координацію. Велика увага приділяється оволодінню умінь і навичок виконання гімнастичних елементів, що збільшує руховий потенціал учнів, робить їх більш спритними і фізично підготовленими.

Рухові завдання, які виконують учні на заняттях, часто вимагають сміливості, рішучості. Взаємодопомога, яку учні здійснюють при страхуванні елементів виховує почуття товаришування, відповідальності. Вивчення багатьох гімнастичних елементів вимагає певних знань, що стимулює розумову активність учнів. Характер вправ гімнастики виховує в учнів сумлінність, дотримання певних правил поведінки, завдяки чому забезпечується безпека занять і успішне засвоєння навчального матеріалу. Таким чином на заняттях основною гімнастикою успішно реалізуються оздоровчі, освітні і виховні завдання.

Урок – основна форма занять гімнастикою

Заняття основною гімнастикою в дошкільних навчальних закладах, школах, ВУЗах і СУЗах проводять у формі уроку.

Рекомендується структура уроку, яка складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Завдання, зміст і методика проведення кожної частини уроку повинні відповідати психофізіологічним особливостям учнів, їх рівню фізичної підготовленості, підпорядковуватись меті як окремого заняття так і процесу фізичного виховання в цілому. Проте, будуючи урок, слід враховувати загальні методичні положення що до його структури (таб. 2)

Таблиця 2

Структура уроку гімнастики

Завдання	Засоби	Методичні вказівки що до проведення
<i>Підготовча частина</i>		
1. Підготовка ЦНС і вегетативних функцій. 2. Забезпечення готовності рухового апарату до дій, які вимагають рухливості в суглобах і значних м'язових зусиль. (Біологічний аспект)	Стройові вправи, різновиди ходьби, бігу, підскоків, танцювальні вправи. РВ без предметів, з предметами, вправи на гімнастичній стінці, лаві. Інтенсивність вправ помірна.	1. Способи інформування учнів: а) звичайний (показ + одночасна розповідь); б) роздільний (вправа розділюється на елементарні рухи, які виконуються одночасно з показом); в) тільки розповідь; г) тільки показ.

<p>3. Формування вміння виконувати дії з різними заданими параметрами.</p> <p>4. Оволодіння окремими компонентами або завершеними простими руховими діями.</p> <p>(Педагогічний аспект)</p>		<p>2. Для допомоги учням використовується дзеркальний показ і підрахунок.</p>
---	--	---

Основна частина

<p>1. Виховання вольових і розвиток фізичних якостей.</p> <p>2. Формування життєво необхідних і спортивних рухових навичок.</p>	<p>1. Вправи на гімнастичних приладах, стрибки, акробатичні вправи, прикладні вправи.</p> <p>2. Комбінації вільних вправ.</p> <p>3. Спеціальні вправи.</p>	<p>1.Методи навчання:</p> <p>а) розповідь</p> <p>б) показ</p> <p>в) цілісний метод навчання</p> <p>г) навчання по частинах</p> <p>д) метод підвідних вправ.</p> <p>2. Здійснення допомоги: проведення (фізична допомога), підказка</p> <p>3. Аналіз та оцінка дій учня повинні відбуватись після кожної спроби.</p> <p>4.Для забезпечення безпечності на занятті слід</p> <p>а) проводити “спеціальну” розминку;</p>
---	--	--

		<p>б) “страхування” учнів;</p> <p>в) ретельно готувати місця для занять.</p>
--	--	--

Таблиця 2 (продовження)

<i>Заклучна частина</i>		
<p>1. Сприяння більш швидкому відновленню.</p> <p>2. Підведення підсумків уроку і вироблення установки на наступний урок.</p>	<p>1. Заспокійливі вправи: ходьба, помірний крок.</p> <p>2. Відволікаючі вправи: на увагу, спокійні ігри, музичні завдання.</p> <p>3. Вправи, які сприяють підвищенню емоційного фону (танці, ходьба з піснею)</p>	<p>1. Необхідно враховувати характер наступної діяльності учнів.</p> <p>2. Відмічати старанних учнів.</p> <p>3. Стимулювати учнів до самостійних занять (домашнє завдання, щоденник самоконтролю).</p>

Ефективність уроку в великій мірі залежить від його щільності. Розрізняють загальну і моторну щільність.

Загальна щільність уроку (Щз.) визначається співвідношенням раціонально використаного часу уроку (Тр.) до його загальної тривалості (Тз.):

Раціонально використаним часом рахується той, який витрачається на пояснення, показ вчителем вправ, виконання їх учнями, виправлення помилок, а також необхідний для відпочинку між підходами. Необхідно прагнути до 100% загальної щільності. Невчасний початок, невиправдані простоти, незадовільна дисципліна учнів зменшують величину цього показника.

Моторна щільність уроку (Щм.) – співвідношення часу уроку, який витрачено безпосередньо на виконання рухових дій (Тд.) до загальної тривалості заняття (Тз.):

Моторна щільність залежить від типу уроку. В уроці, на якому вивчається новий навчальний матеріал, моторна щільність буде нижчою, ніж в уроці, що спрямований на закріплення рухових вмінь, або на розвиток рухових якостей. Проте збільшити моторну щільність можна правильно організовуючи учнів на уроці (таб. 3), застосовуючи спеціальні прилади, які дозволяють виконувати

вправи одночасно декільком учнів, забезпечуючи взаємодопомогу учнів та ін.

Таблиця 3.

Способи організації учнів на уроці

<p>Фронтальний – це спосіб, при якому вправу одночасно виконують усі учні. Застосовується при проведенні загально-розвиваючих вправ, вивченні нескладних акробатичних, танцювальних і вільних вправ.</p>
<p>Груповий – клас ділиться на групи, відділення. Кожна група виконує вправи одночасно на різних приладах.</p>
<p>Змінно-груповий – різновид групового способу, коли кожна група виконує по черзі одну вправу на одному приладі. В цьому випадку групи називають змінами.</p>
<p>Потоковий – полягає в тому, що учні після виконання вправи на першому приладі по одному або по два переходять до другого прилада, потім до третього і т.д. Цей спосіб можна використовувати і на одному приладі, виконуючи по черзі різні вправи.</p>

Гімнастична термінологія.

Термін – це слово або словосполучення, яке означає спеціалізоване поняття якої-небудь галузі науки, техніки, мистецтва, суспільного життя та ін. Гімнастична термінологія уявляє собою складну систему термінів та правил їх використання при поясненні та запису вправ. Її специфіка полягає в тому, що фізичні вправи, які використовуються в гімнастиці дуже різноманітні, вони можуть виконуватись в різних умовах і на різних приладах. Більшість вправ мають абстрактний штучний характер, вони рідко зустрічаються в житті, що ускладнює їх пояснення. Якщо при описі вправ користуватись звичайною мовою, то знадобиться багато зайвих слів, на пояснення сутності вправи буде витрачено багато часу, але й при цьому вправа не завжди буде зрозумілою

повністю. В зв'язку з цим використання умовних назв – термінів дозволяє стисло пояснити положення гімнаста, його рухи, а іноді і цілу вправу.

Гімнастична термінологія полегшує спілкування між фахівцями, а також між викладачем та учнями. Вона дає можливість чітко уявити вправу, а це є головною передумовою її якісного виконання. Дослідженнями встановлено, що термінологія покращує запам'ятовування вправ. Використання умовних позначень різних положень, рухів дозволяє аотувати вправи в конспектах, планах занять і тим самим упорядковує процес підготовки фахівців до проведення занять.

Враховуючи, що розвиток гімнастичної термінології відбувається паралельно розвитку гімнастики, багато терміни запозичені з мов тих країн, де гімнастика здобула в різні періоди часу бурхливого розвитку. Великий вплив на становлення термінології здійснила Сокольська гімнастика родом з Чехії. Ще сьогодні дехто користується такими термінами, як “перешмиг” – оборот, “склепка” – підйом розгином. Українська гімнастична термінологія базується на словниковому фонді української мови, але правила утворення і використання термінів запозичені з російськомовної термінології, яка була прийнята ще за часів Радянського Союзу на Всесоюзній гімнастичній конференції в 1967р. і на сьогодні є найбільш змістовною і зрозумілою для фахівців з гімнастики в усіх країнах СНД.

Основні вимоги до гімнастичної термінології

Доступність. Терміни повинні ґрунтуватись на лексиці тієї мови, на якій ведеться заняття по фізичному вихованню, а також на інтернаціональних словах-термінах, які відповідають правилам словоскладання. Це обумовлює розуміння термінів учнями, краще їх запам'ятовування і усвідомлення.

Точність. Термін повинен створювати чітку уяву про вправу, її технічні характеристики, форму і зміст. Точність передбачає недопустимість різного тлумачення гімнастичних термінів.

Стислість. Терміни повинні бути стислими – одне слово повинно вмщати максимум змісту. Це в багато разів скорочує опис вправ, економить час, дає можливість зосередити увагу на головних аспектах виконання вправи. Для забезпечення стислості термінології існують спеціальні правила використання та скорочення термінів.

Правила гімнастичної термінології

Правила гімнастичної термінології можна розділити на декілька категорій:

- правила скорочення опису вправ;
- правила, які уточнюють запис і назву вправ;
- правила запису і називання вправ.

Правила скорочення. В зв'язку з тим, що гімнастичні вправи виконуються згідно правил гімнастичного стилю (так званої “гімнастичної школи рухів”) для більш стислого опису рухів можна не вимовляти і не записувати деякі слова, які часто зустрічаються. Наприклад, якщо передбачається звичайне виконання вправи і немає ніяких вказівок відносно зміни її форми, не пишуться слова “з прямими руками”, “з прямими ногами”, “ноги разом”, “з витягнутими носками” і т.д.

Не пишуться слова:

“ноги разом” – при описуванні вихідних положень;

“долонями донизу” – в положенні руки в сторони, або “долонями в середину” – в положеннях рук вниз, перед, вверху;

“тулуб” – під час виконання нахилів, але при описуванні поворотів слово тулуб повинно бути і в запису і в назві. Наприклад правильним буде записати: “нахил вправо”, але “поворот тулуба направо”;

“нога” при виконанні кроків, махів вперед, в сторону, назад, а також при стрибках;

“поздовжньо” та “поперек”, якщо для прилада є характерним те чи інше положення. Наприклад виключаються слова “на перекладині, поздовжньо”, “на колоді, поперек”;

Виключаються слова, які визначають кінцеві положення гімнаста, якщо без їх вказування, воно буде зрозумілим. Якщо можливий інакший варіант закінчення вправи, то слід визначити який саме варіант слід виконувати. Наприклад з вису зігнувшись на брусах підйом розгином можна виконувати в упор на руках а бо в упор. В першому випадку слід казати “підйом розгином в упор на руках”, в другому – “підйом розгином”.

Не називають слів, які позначають напрямки руху, якщо можливий лише один напрямок.

Правила уточнення запису вправ.

Усі рухи окремими частинами тіла називають від їх положення відносно тулуба, а не горизонтальної площини. Наприклад, з положення лежачи на спині можна підняти руки вверх відносно горизонтальної площини, проте відносно тулуба, згідно термінології, це положення слід називати “руки вперед” і т.д.

Напрямок руху кінцівок визначають за початком руху.

Якщо рух здійснюється одночасно декількома частинами тіла, то прийнято записувати їх в такій послідовності: рухи ногами, тулуба, рук, голови. Наприклад, “напівприсід з нахилом вправо, руки за спину, нахил голови вправо”.

Повороти на 45, 90, 180° градусами не позначається, а записується словами “півповороту направо” (наліво), “направо” (наліво), “кругом”. В інших випадках говорять “поворот направо (наліво) на 135, 360, 540 і т.д. градусів”.

Правила запису і називання вправ

Записуючи і називаючи вправу, слід створити про неї повну і точну уяву. Гімнаст повинен знати з якого вихідного положення він повинен робити вправу, спосіб і напрямок руху, чітко уявляти, якою частиною тіла виконується рух і на якій частині прилада, а також в якому положенні вправа закінчується.

Існують різні форми запису гімнастичних вправ. В залежності від завдань використовують ту чи іншу з них.

Узагальнений запис – використовується для складання програм, посібників, конспектів уроків, коли немає необхідності конкретизувати матеріал. Наприклад: “вправи для розвитку м’язів ніг – присідання, випади, стрибки та ін.” Опис усіх варіантів вправ зробить навчальні програми громіздкими і незручними у використанні.

Конкретний запис – використовується в навчальних програмах, класифікаційних вимогах при описуванні залікових комбінацій, там, де повинні бути єдині вимоги і різні тлумачення вправи не допускаються.

Скорочений запис – використовується при складанні навчальної документації, коли окремі терміни, словосполучення записуються загальноприйнятими скороченими аббревіатурами: в.п. – вихідне положення; о.с. – основна стійка, в/ж – верхня жердина і т.д.

Графічний запис – передбачає використання схеми-малюнка, який в окремих випадках може мати самостійне значення, в інших – бути ілюстрацією

до тексту. Наочність графічного запису дозволяє використовувати його при складанні комплексів вправ для широкого кола людей, які не завжди добре володіють термінологією.

Основні терміни

Вісь – лінія довжини, яка проходить через робочу частину приладу (на брусах – в довжину жердини, на коні – в довжину його тіла; на кільцях – уявна лінія через точки хвату і т.д.)

Назви окремих гімнастичних приладів визначають в залежності від положень гімнаста в процесі виконання вправи (права, ліва жердина, ближня дальня частина коня і т.д.).

Хват – спосіб, за допомогою якого гімнаст тримається за гімнастичний прилад, утримує предмети або партнера під час виконання РВ або акробатичних елементів.

Хват зверху – при якому великі пальці обернені всередину (один до одного).

Хват знизу – при якому великі пальці обернені назовні.

Зворотній хват – хват, при якому руки повернуто всередину, а великі пальці обернені назовні.

Різний хват – одна рука хватом зверху, друга – знизу.

Схресний хват – хват, при якому права (ліва) рука буде в хваті з лівого (правого) боку над лівою (правою) рукою або під нею.

Вузкий хват – хват, при якому руки розміщені вужче плечей.

Широкий хват – при якому руки розміщені ширше плечей.

Глибокий хват – хват, при якому кисті рук зігнуті і лежать на приладі зверху.

Положення гімнаста відносно прилада і підлоги. Назву положення гімнаста визначає його розміщення відносно прилада і підлоги спереду, ззаду, боком, поздовжньо або поперек.

Спереду – гімнаст обернутий обличчям до прилада або підлоги.

Ззаду – гімнаст обернутий спиною до прилада або підлоги.

Боком – гімнаст обернутий правим або лівим боком до прилада.

Поздовжньо – плечова вісь гімнаста розташована паралельно до вісі прилада.

Поперек – плечова вісь гімнаста розташована перпендикулярно до вісі прилада.

Рухи, які виконуються кінцівками, по відношенню одна до одної, бувають: одночасні, почергові, послідовні, однойменні і різнойменні, хвилеподібні.

Однойменні – рухи, що співпадають за напрямком зі стороною кінцівки (руки, ноги).

Різнайменні – протилежні за напрямком зі стороною руки чи ноги.

Одночасні – рухи які виконуються кінцівками в один і той же час.

Послідовні – виконуються спочатку однією кінцівкою, потім другою.

Послідовні – рухи кінцівками виконуються один за одним, з відставанням однієї кінцівки від другої на половину амплітуди.

Хвилеподібні – поєднання одночасних і послідовних рухів в деяких суглобах, згинання і розгинання в суглобах ніг, тулуба, рук, яке виконується послідовно від одного суглоба до другого.

Усі рухи тулуба, кінцівок, голови можуть виконуватись в трьох основних площинах і двох проміжних:

в лицьовій (основна), яка проходить по передній (або задній) стороні тіла;

в боковій (основна), яка проходить в передньо-задньому напрямку по відношенню до тіла того, хто займається;

в горизонтальній (основна) – яка проходить по горизонталі відносно тіла того, хто займається.

в похилих (проміжна) – які розташовані під кутом 45° до основних;

в косих (проміжна) – розташованих під кутом 45° до похилих.

Назви основних положень і рухів:

Вихідне положення (в.п.) – положення гімнаста, з якого починається виконання вправи.

Кінцеве положення – положення, яким закінчується виконання вправи. Іноді кінцеве положення попереднього елемента є вихідним для наступного.

Вис – положення гімнаста на приладі, в якому його плечі розташовані нижче вісі приладу.

Змішаний вис – різновид вису, в якому гімнаст має додаткову опору якою-небудь частиною тіла.

Упор – таке положення гімнаста на приладі, при якому його плечі розташовані вище за вісь приладу.

Змішаний упор – різновид упору, в якому гімнаст має додаткову опору на прилад або підлогу якою-небудь частиною тіла, частіше ногами.

Сід – таке положення гімнаста, коли опори руками на підлогу немає. При виконанні гімнастом сиду на приладах, гімнаст може триматись рукою за прилад.

Підйом – перехід з вису або з більш низької опори в упор.

Спад – перехід з упору в вис або в більш низький упор.

Мах – коливальний рух окремих частин тіла відносно інших або усього тіла відносно прилада в одному напрямку.

Розмахування – коливальні рухи окремих частин тіла або усього тіла відносно прилада.

Розкачування – коливальні рухи тіла разом з приладом.

Перемах – переміщення однієї або обох ніг через прилад.

Схрещування – два перемаха, які виконуються на зустріч один одному.

Коло – рух за замкнутою кривою.

Поворот – обертовий рух тіла відносно вертикальної осі, незалежно від від положення гімнаста.

Оборот – обертовий рух гімнаста навколо осі прилада.

Викрут – перехід з вису ззаду у вис і навпаки, в наслідок обертових рухів у плечових суглобах.

Стрибок – політ після поштовху ногами або руками від опори.

Зіскок – стрибок з приладу.

Перекат – рух вперед або назад з послідовним торканням частинами тіла опори без перевертання через голову.

Перекид – обертовий рух тіла з послідовним торканням частинами тіла опори з перевертанням через голову.

Переворот – коловий рух через голову з проміжною опорою.

Стойка – вертикальне положення тіла.

2. Рихлюк С. П. Динаміка розвитку економічності киснево-транспортної системи гімнастів різної кваліфікації в річному макроциклі тренувань / С. П. Рихлюк // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2008.– Вип. 9 – С. 91–93.

ДИНАМІКА ЕКОНОМІЧНОСТІ КИСЕВО-ТРАНСПОРТНОЇ СИСТЕМИ ГІМНАСТІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ЕТАПАХ РІЧНОГО ЦИКЛУ ТРЕНУВАНЬ

Анотації

У роботі розглянуто динаміку економічності киснево-транспортної системи як показника функціональної підготовленості гімнастів різної кваліфікації на різних етапах річного циклу підготовки з метою порівняльного аналізу та більш цілеспрямованого застосування тренувальних навантажень.

Ключові слова: юні гімнасти, функціональні показники.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Постійний ріст результатів у сучасному спорті вимагає пошуку резервів, розвитку і реалізації функціональних можливостей спортсменів високої кваліфікації.

Вдосконалення багаторічної підготовки спортсменів на основі обліку та контролю показників функціональної підготовленості, рівня розвитку та співвідношення їх на різних етапах є одним із найбільш перспективних напрямків розвитку теорії та методики спортивного тренування.

До недавнього часу дослідників задовольняв контроль інтегральних показників функціональних можливостей організму спортсмена, що відображають максимальні прояви аеробних та анаеробних можливостей, рівень їх розвитку, і на цій основі спортсмену видавали відповідну оцінку його функціонального стану. Про можливості анаеробного та аеробного механізмів енергозабезпечення дослідники визначали за максимальним споживанням кисню, рівнем молочної кислоти в крові та ін. Проте ці показники, як правило, відображають лише одну із сторін функціональної підготовленості спортсмена - фактор потужності. Що стосується об'єктивної інформації про функціональні можливості організму, на думку ведучих спеціалістів у цій сфері досліджень, потрібні дані про інші фактори функціональної підготовленості, які відображають лабільність, економічність, стійкість та реалізацію потенціалу [2,3].

Відомо, що максимальний спортивний результат в значній мірі залежить від реалізації потенціалу функціональних можливостей спортсмена на етапах початкової та попередньої базової підготовки, оскільки значна частина індивідуальних фізіологічних особливостей реагування на навантаження в спортсменів високої кваліфікації обумовлена реалізацією змісту тренувальних програм в юному віці. Прогнозування ж потенційних можливостей юних гімнастів набуває в сучасній умовах високу актуальність. В тих випадках, коли прогнозується фізична обдарованість, яка є головною умовою росту спортивної

майстерності на наступних етапах вдосконалення процедури, тестування та реєстровані показники підбираються таким чином, щоб з їх допомогою можна виявити специфічні для кожного виду спорту особливості [1, 4].

Вирішити аналогічні завдання в спортивній гімнастиці набагато складніше, ніж в інших видах спорту, оскільки майстерність гімнаста визначається сумою багатьох якостей, які забезпечують високий рівень спеціальної витривалості, координації рухів, точності, уміння диференціювати свої рухи в часі й просторі. Тому для прогнозування спортивної обдарованості необхідно визначити повний набір рухових та психічних якостей, які стануть потенціалом для досягнення високих спортивних результатів. Оскільки відбір спортсменів прийнято проводити багаторазово, на кожному із етапів багаторічної підготовки особливу прикладну значущість набуває обґрунтування інформативних показників та модельних характеристик для гімнастів різного віку.

Мета роботи. Виявити динаміку формування економічності киснево-транспортної системи - гімнастів різної кваліфікації на різних етапах річного циклу підготовки.

Методи дослідження. Аналіз спеціальної літератури, планів підготовки спортсменів високої кваліфікації, педагогічне спостереження протягом річного навчально-тренувального процесу, педагогічний експеримент з використанням хронометрії, пульсометрії, велоергометрії, статистична обробка результатів дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. В дослідженні приймали участь гімнасти різної кваліфікації (1 розряд - 15 гімнастів віком 11-12 років, КМС - 10 гімнастів віком 13-14 років, МС - 5 гімнастів віком 16 років) на різних етапах річного тренування. Дослідження проводилось на базі СДЮСШОР № 1 м. Івано-Франківська. Нами був зареєстрований із ведучих факторів структури функціональної підготовленості - економічність киснево-транспортної системи гімнастів різного віку та кваліфікації. В результаті аналізу річної динаміки цього параметру необхідно відмітити, що його зміна показує вплив як загальної спрямованості тренувального процесу, так і вікових та кваліфікаційних особливостей юних спортсменів.

Аналіз динаміки величин показників фактора економічності в річному циклі тренування показує, що у всіх кваліфікаційних групах гімнастів характер в різних періодах підготовки має подібні тенденції. Так, максимальні рівні значень показників, які характеризують економічність процесів енергозабезпечення, а також функціональної вартості роботи припадає на кінець підготовчого, початок змагального періодів. Якщо показник ЧСС пано в перехідний період складає 145 уд·хв у гімнастів 1 розряду, 158 уд·хв - у КМС, то в кінці підготовчого періоду ці показники збільшуються до 154 і 165 уд·хв відповідно, в змагальному періоді цей показник дещо знижує свої значення (табл. 1). Максимальні величини економічності спостерігаються у МС. Так, в кінці підготовчого періоду ЧСС пано у майстрів спорту складає 176 уд·хв. Спостерігається подібна динаміка величин показників економічності роботи

(Ватт-пульс) у стандартній роботі, при цьому пік максимального значення цього показника припадає на початок змагального періоду і складає у гімнастів 1 розряду 0,54 Вт·уд, у КМС - 0,85 Вт·уд і в МС - 0,94 Вт·уд. Можна відмітити, що в річному макроциклі динаміка приросту показників економічності складає для Ватт-пульсу 18% при максимальній варіації 20% у спортсменів 1 розряду, 12% при максимальній варіації 20% у КМС і 17% у МС при варіації 17%. Проте треба відмітити, що такий високий відсоток приросту в річному циклі має місце тільки для показників, які характеризують функціональну економічність пов'язану із затратами енергії на робочу працездатність. Приріст ЧСС пано в річному циклі складає 2% при 6% варіації у першорозрядників, 1,3% у КМС. Показник споживання кисню (СК пано) протягом річного циклу в середньому зростає на 12% у гімнастів 1 розряду при варіації 20%, у КМС - 13% при варіації 18% та в МС - 4% при варіації 13%. В цьому випадку спостерігається достовірність різниць $P < 0,05$ між показниками економічності гімнастів різної кваліфікації під час однакових періодів півного циклу підготовки. Найменші значення величин показників економічності припадає на перехідний період. З ростом кваліфікації спортсменів приріст величин показників економічності знижується після досягнення спортсменами кваліфікаційного рівня КМС, хоча сам процес покращення показників економічності не зупиняється. На ранніх етапах багаторічної підготовки високий рівень економічності небажаний, так як він призводить до необхідності застосування більш високих стимулів для адекватних функціональних відповідей на тренувальні навантаження. Також необхідно відмітити, що для розвитку показників економічності найбільш сприятливими є підготовчий період річного макроциклу підготовки.

Висновок. В результаті проведених досліджень та аналізу отриманих даних визначено такий інформативний показник, як економічність киснево-транспортної системи, що визначає рівень функціональної підготовленості гімнаста протягом річного циклу підготовки, встановлено динаміку цього показника як у кваліфікаційному рівні, так протягом річного циклу підготовки. Були відмічені шляхи формування структури функціональної підготовленості гімнастів різної кваліфікації на різних етапах річного циклу тренувань.

Таблиця 1

Показники, які характеризують економічність киснево транспортної системи гімнастів різної кваліфікації на різних етапах річного циклу підготовки

№ з/п	Показник	Кваліфікація, розряд	Етап річного макроциклу підготовки, $X \pm m$			
			перехідний	кінець підготовчого періоду	Змагальний	Перехідний
1.	Ватт-пульс при стандартній роботі,	I	0,45±0,01	0,52±0,008	0,54±0,01	0,52±0,008
		КМС	0,72±0,007	0,87±0,007	0,85±0,007	0,81±0,008
		МС	0,82±0,015	0,96±0,01	0,94±0,009	0,96±0,01

	$\text{Вт} \cdot \text{уд}^{-1}$					
2.	$\text{ЧСС}_{\text{ПАНО}}$, $\text{уд} \cdot \text{хв.}^{-1}$	I КМС МС	145±1,24 158,0±0,95 170±0,83	154±1,22 165,9±1,23 176±0,85	148±1,27 161,6±0,71 173±1,1	147,6±1,09 159,6±0,97 170,3±1,02
3.	$\text{СК}_{\text{ПАНО}}$, % МСК	I КМС МС	49,8±0,36 61,3±0,46 73,2±0,62	59,8±0,38 72,3±0,43 82,7±0,67	56,3±0,35 71,1±0,41 81,9±0,6	55,7±0,57 69,3±0,45 76,3±0,58
4.	Вентиля- ційний кисневий компо- нент, ум. од.	I КМС МС	34,3±0,09 31±0,69 32,2±0,14	34,9±0,11 31,8±0,65 31,6±0,11	34,6±0,11 32,7±0,68 31,9±0,12	35,9±0,09 32,8±0,72 31,2±0,13
5.	Вартість 1л кисню, $\text{Вт} \cdot \text{л}^{-1}$	I КМС МС	28±0,21 34,6±0,08 36,0±0,06	29,5±0,23 36,1±0,1 37,1±0,08	29,5±0,18 37,7±0,1 39,5±0,08	30,2±0,23 37,2±0,08 38,1±0,08

Література.

1. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. - К. : Вежа. 1997. - 128 с.
2. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - К. : Здоров'я, 1990 - 200 с.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.
4. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.

Annotation

The article discuss the feature of functional fitness factoring gymnasts at different stages of year-term preparation for comparative development levels in functional fitness for sportsmen of different qualifications.

Key words: young gymnasts, functional fitness factor.

3. Рихлюк С.П. Заняття гімнастикою в дошкільних навчальних закладах./С.П. Рихлюк//Навчально-методичний посібник. - Івано-Франківськ, 2011. В - во «Плай». - 88 с.

ВСТУП

Фізичне виховання дітей вирішує оздоровчі, освітні й виховні завдання. Охорона життя та зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку, функціональне вдосконалення й підвищення працездатності організму дитини, а також загартовування є першочерговими завданнями. Це обумовлено тим, що органи й функціональні системи в дошкільників ще недосконалі, слабо розвинені захисні властивості їхнього організму, діти більше залежать від

несприятливих умов зовнішнього середовища, частіше хворіють. З урахуванням усіх цих особливостей завдання зміцнення здоров'я визначаються в більш конкретній формі щодо кожної системи: кісткової, м'язової, серцево-судинної, дихальної, травної, нервової,— оскільки правильне виконання фізичних вправ позитивно впливає на розвиток м'язів, зв'язок, суглобів, кісткового апарату.

У процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку необхідно розв'язувати й освітні завдання: формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, прищеплення навичок правильної постави, навичок гігієни, освоєння спеціальних знань.

Завдяки пластичності нервової системи рухові навички й уміння формуються в дітей відносно легко. Більшість рухів (лазіння, ходьба, біг, плавання тощо) діти використовують у повсякденному житті задля пересування, що полегшує зв'язок із навколишнім середовищем і сприяє його пізнанню.

Сформовані рухові вміння й навички дозволяють заощаджувати фізичні сили. Якщо дитина робить вправу легко, без напруги, то вона витрачає менше нервово-м'язової енергії на її виконання. Завдяки цьому створюється можливість повторювати вправу більшу кількість разів й ефективніше впливати на серцево-м'язову та дихальну системи, а також розвивати фізичні якості.

У процесі формування умінь і навичок у дітей виробляється здатність легко опановувати складніші рухи й різні види діяльності, до яких входять ці рухи (трудові операції).

У дітей із раннього віку необхідно розвивати фізичні якості (спритність, швидкість, рівновагу, окомір, гнучкість, силу, витривалість тощо).

Крім того, у дітей дошкільного віку необхідно формувати вміння зберігати правильну поставу, коли вони сидять, стоять, ходять. Правильна постава має велике значення для нормальної діяльності всіх внутрішніх органів і систем організму дитини. Вона значною мірою залежить від розвитку кістково-м'язового апарату, але цю навичку важливо формувати своєчасно.

У дитячому садку та в сім'ї велику увагу слід приділяти прищепленню навичок і звичок особистої і суспільної гігієни (миття рук, відвідини туалету перед заняттями фізичними вправами, турбота про чистоту тіла, костюма, взуття, іграшок, приміщення тощо). Від цього значною мірою залежить здоров'я дітей.

У процесі занять фізичними вправами діти закріплюють також знання про звички тварин, птахів, комах, явища природи, суспільне життя. Отримані знання дозволяють дітям більш усвідомлено виконувати фізичні вправи й самостійно повторювати їх не тільки в дитячому садку, але й удома. Обсяг знань із віком дітей розширюється.

Уже в ранньому віці потрібно виховувати в дітей звичку до чіткого дотримання режиму дня й виробляти потребу до щоденних занять фізичними вправами, розвивати вміння самостійно займатися цими вправами в дитячому садку й удома. Важливо вчити дітей організовувати й проводити фізичні вправи, зокрема рухливі ігри. Неабияке значення має й виховання любові до занять спортом, інтересу до результатів своїх занять.

Процес фізичного виховання дає великі можливості для здійснення виховання етичного, розумового, естетичного, трудового. При правильно організованих заняттях фізичними вправами створюються сприятливі умови для:

- виховання позитивних рис характеру (організованість, дисциплінованість, самостійність, активність);
- етичних якостей (чесність, справедливість, товарицькість, взаємодопомога, вміння займатися в колективі, дбайливе ставлення до фізкультурного інвентарю, відповідальне виконання доручень);
- прояву вольових якостей (сміливість, рішучість, наполегливість у подоланні труднощів, упевненість у своїх силах, витримка тощо).

Добре організована робота з фізичного виховання багато в чому сприяє розумовому розвитку дітей, оскільки забезпечує оптимальні умови для нормальної діяльності нервової системи й інших систем організму, що у свою чергу допомагає кращому сприйняттю та запам'ятовуванню.

На заняттях фізичними вправами в дітей розвиваються всі психічні процеси (сприйняття, мислення, пам'ять, уява тощо), а також розумові операції (спостереження, порівняння, аналіз, синтез, узагальнення). Слід домагатися того, щоб діти вміли творчо користуватися набутими знаннями й навичками у своїй руховій діяльності, виявляючи активність, самостійність, кмітливість, здогадливість, винахідливість.

При цьому важливо виховувати позитивні емоції, що створюють бадьорий, життєрадісний настрій, а також розвивати вміння швидко долати негативний психічний стан. Це необхідно тому, що позитивні емоції добре впливають на роботу всіх органів та систем організму, забезпечують швидкість і міцність формування рухових умінь і навичок.

Фізичне виховання сприяє здійсненню естетичного виховання. Під час виконання фізичних вправ слід розвивати здатність сприймати, відчувати, розуміти й правильно оцінювати красу, витонченість, виразність рухів, поз, постави, красу костюмів, фізкультурного інвентарю, навколишнього середовища, виховувати прагнення до естетично виправданої поведінки, непримиренність до всього грубого в діях, словах, учинках.

Таким чином, процес фізичного виховання дітей дошкільного віку слід організовувати так, щоб одночасно розв'язувати оздоровчі, освітні та виховні завдання.

Розділ 1

Формування правильної постави та профілактика плоскостопості

Формування правильної постави — важливий аспект зміцнення здоров'я та гармонійного фізичного розвитку дитини.

Постава — звичне, невимушене положення тіла людини під час стояння, сидіння і в русі.

В правильній поставі хребет у природному положенні, помірно напружений, голова й тулуб тримаються рівно, плечі на одному рівні й трохи відведені назад, спина пряма, живіт підтягнутий, ноги в колінних суглобах прямі.

У дітей дошкільного віку постава ще не сформована остаточно. Як указує ряд науковців (Ю. А. Аркін, В. В. Анисимова, В. Г. Штефко та ін.), фізіологічні вигини хребта в дітей формуються до шести-семи років. Структура кісткової тканини хребців ще не завершена, хребет дуже еластичний. Тому за несприятливих умов зовнішнього середовища можуть виникнути різні порушення постави, які характеризуються такими ознаками: голова опущена, спина зігнута, плечі висунуті вперед, що в майбутньому може призвести до викривлення хребта. З цих причин виявлення початкових форм порушень постави та їх профілактика найефективніші саме в дошкільному віці.

Профілактика заходів запобігання порушення постави в дошкільному закладі має проводитися в двох напрямках: створення необхідних гігієнічних умов (систематичне провітрювання приміщення, оптимальне освітлення, зручні меблі, що відповідають зросту дітей, суворе дотримання режиму дня тощо) і проведення цілеспрямованої виховної роботи, яка в цьому разі є вирішальним фактором. Проведення на високому методичному рівні занять з фізичної культури, ранкової гімнастики, рухливих ігор, прогулянок, під час яких дошкільнята активно рухаються, фізкультурних хвилинок і коригуючої гімнастики після сну дає змогу успішно розв'язати це завдання.

Протягом усього дошкільного віку дітей треба вчити правильно сидіти на стільці і за столом, стояти й ходити, дотримуючи хорошої постави, спати в належній позі тощо.

Навчаючи дошкільнят правильно сидіти за столом, перед ними ставлять такі вимоги: голову тримати вертикально або трохи нахиленою вперед, плечі — симетрично в горизонтальній площині і паралельно краю стола; лікті вільно розміщуються на столі, тулуб вертикальний, ноги в тазостегнових і колінних суглобах під прямим кутом, стопи повністю спираються на підлогу. Спина повинна торкатись спинки стільця. Відстань від поверхні стола до очей не менш як 30—35 см. Така поза дає можливість трохи розвантажити хребет, не викривляючи його.

Після денного сну корисно для запобігання порушення постави виконати коригуючі вправи, які зміцнюють м'язи-розгиначі спини, живота, розширюють грудну клітку й зближують лопатки.

Комплекс коригуючої гімнастики складається з 3—4 вправ, які виконуються відразу після сну (найчастіше в спальні). Вона починається з одночасним або по черговим підніманням рук угору, розведенням їх у сторони і прогинанням тулуба в попереку. Потім діти нахиляються вперед і в сторони з різних вихідних положень. Остання вправа комплексу — присідання на носках, спина при цьому обов'язково пряма.

У цих вправах домагаються чіткості рухів (особливо в старших групах), бо правильне виконання їх — запорука гармонійного розвитку дошкільників та формування в них правильної постави. Під час піднімання рук угору діти дивляться на них, піднімають голову й прогинаються в попереку. Коли вони розводять руки в сторони або відводять назад, важливо фіксувати їхню увагу на тому, щоб лопатки в цей час сходилися.

Вправи типу нахилів вправо та вліво, поворотів тулуба та інші виконують обов'язково симетрично (в обидві сторони). Це сприяє рівномірному зміцненню великих груп м'язів спини, живота, грудей — своєрідного «м'язового корсету» людини, що втримує тіло в правильному положенні.

Під час виконання вправ дошкільнят навчають правильно дихати. Глибоке дихання регулює процеси кровообігу, сприяє збільшенню життєвої ємкості легень, екскурсії грудної клітки, рухливості реберних дуг, зміцненню міжреберних м'язів, які підтримують хребет у вертикальному положенні. Всі вправи виконуються в повільному та середньому темпі. Діти молодших груп повторюють їх 6—8 разів, старших — 8—10 разів (методику виконання цих вправ докладно описано в розділі «Ранкова гімнастика»).

У багатьох дошкільних закладах нашої держави відразу після денного сну діти виконують комплекс вправ ранкової гімнастики (без ніяких змін) у фізкультурному залі. Це реально для двох-трьох груп. Такий захід повністю себе виправдовує. Вивчення цього досвіду свідчить про позитивні зрушення у формуванні правильної постави дошкільників різних вікових груп. Тому в ранковій гімнастиці і підготовчій частині занять треба застосовувати різноманітні загально-розвиваючі вправи, які зміцнюють м'язи спини, живота, верхнього плечового пояса тощо. З них особливо корисні ті, що виконуються з вихідного положення лежачи на спині. Тут площа опори збільшується, хребет розвантажується, багато груп м'язів розслаблюються і добре постачаються кров'ю. Вправи в положенні лежачи на спині з різними рухами ніг (по чергове й одночасне піднімання їх, обертальні рухи зігнутими в колінах ногами, як при їзді на велосипеді і т. д.) ефективно впливають на зміцнення м'язів черевного преса, що, в свою чергу, сприяє формуванню правильної постави.

Навчаючи дітей всіх вікових груп основних рухів, треба враховувати тісний взаємозв'язок процесів формування навичок у цих рухах з вихованням правильної постави.

Протягом дошкільного віку в дитини повинна сформуватися стабільна навичка ходьби і бігу, яка передбачає правильне положення тіла під час виконання цих рухів. Проте одноманітне марширування, до якого часто вдаються на заняттях та під час ранкової гімнастики, не забезпечує цього.

Спочатку дітей треба навчити правильно стояти й ходити на місці. Дитина насамперед повинна засвоїти, як треба правильно стояти: голову тримати прямо, корпус прямий, живіт підтягнутий, стопи ніг паралельні і на кожну з них припадає рівномірне навантаження від ваги тіла. Маршируючи на місці, діти також повинні зберігати правильну поставу, високо піднімати коліна й енергійно розмахувати руками.

У старшій групі, щоб виробити відчуття правильного положення тулуба та голови під час ходьби, рекомендують застосовувати такі вправи: ходьба з вантажем на голові (мішечок вагою 500—700 г), з гімнастичною палицею за спиною (палиця в ліктьових суглобах горизонтально до підлоги), ходьба по обмеженій площині з переступанням через предмети тощо. Виконуючи ці рухи, тулуб тримають рівно, голову не опускають.

Під час бігу треба постійно нагадувати дошкільнятам, щоб вони енергійно відводили лікті назад, правильно тримали голову й тулуб (тулуб трохи нахилений уперед, голову не опускають).

Навчаючи дітей кидати предмети на дальність і в ціль (м'ячі, мішечки з піском), добиваються виконання цих рухів як правою, так і лівою рукою. Більшість дітей кидає в основному сильнішою рукою (здебільшого правою). Це спричиняє асиметричний розвиток м'язів тулуба, що негативно позначається на поставі.

На формування постави великий вплив має статико-динамічна функція стопи. Навіть невелика зміна її форми може стати причиною деформації, порушення правильного положення таза, хребта і, як наслідок,— патологічних дефектів постави.

Оскільки формування скелета не закінчується навіть у шкільному віці, нерідко в дітей, особливо слабо фізично розвинених, спостерігається статична плоскостопість. Недостатній розвиток м'язово-зв'язкового апарату або його ослаблення внаслідок перенесення інфекційних захворювань поступово спричиняють зміну кісткового склепіння. Стопа сплющується і, залишена без уваги, не коригується.

Наукові дослідження (Є. І. Янкелевич, Г. М. Краков'як, А. В. Чаговадзе та ін.) показали, що велика еластичність м'язів гомілки і зв'язково-суглобного апарату стопи в дитячому віці може викликати в дошкільників оборотні явища сплющення стопи. Будь-яке порушення розвитку стопи, сплющення її склепіння шкідливо впливає на опорну здатність кінцівок, на ходьбу, поставу; дитина швидше втомлюється, порушується самопочуття й працездатність. Плоскостопі діти під час ходьби дуже тупотять ногами, їхня хода напружена й незграбна. За даними науковців (Р. Р. Вреден, М. І. Куслик, П. К. Ніколаєв та ін.),

плоскостопість у дорослих утворюється внаслідок схильності до неї в дитячому віці, коли були відсутні потрібна профілактика і своєчасне лікування. Плоска стопа характеризується опусканням її поздовжнього або поперечного склепіння. При значній деформації вся стопа торкається опорної поверхні. Часто плоскостопість супроводжується відхиленням великого пальця назовні. Проте слід пам'ятати і той факт, що на підозві дитини дуже розвинена жирова тканина, яка заповнює її склепіння, а тому можна іноді помилитись, оглядаючи стопу малюка.

Досить об'єктивним і нескладним методом обстеження стану склепіння стопи є відбиток стопи дитини на аркуші паперу після змочування її водою, підфарбованою марганцівкою). Якщо плоскостопості немає, на відбитку стопи під внутрішнім склепінням папір лишається чистим. При плоскостопості внутрішня частина відбитка виходить зафарбованою. Для профілактики і корекції плоскостопості використовують різні вправи: вгинання стоп, повороти носків усередину і розведення п'ят, ходьба на носках та по гімнастичній палиці (мотузці, покладеній на підлозі); ходьба на внутрішній і зовнішній сторонах стопи, присідання на носках та різноманітні стрибки; піднімання на носки; прокочування м'яча стопою, захоплювання пальцями ніг предметів (кубиків, паличок тощо) на підлозі та ін.

Ці вправи необхідно проводити щодня з дітьми, які мають сплюснену стопу. Вдома дошкільнята виконують їх під наглядом батьків.

Улітку дуже корисні фізичні вправи, які проводяться в природних умовах: ходьба босоніж по пухкому ґрунту або піску, по колоді та ін. Вони сприяють розвитку склепіння стопи.

Вправи для профілактики плоскостопості обов'язково проводяться під час ранкової гімнастики і занять з фізичної культури у підготовчій частині. Діти ходять на носках і п'ятках, високо піднімаючи стегна й відтягуючи носки, як «конячка», або на зовнішньому боці стопи, як «клишоногий ведмедик», бігають на носках та ін.

На заняттях з фізичної культури та під час ранкової гімнастики діти повинні бути в тапочках з м'якою підозвою (чешках) або босоніж (в залі та влітку на майданчику). За такої умови під час лазіння по гімнастичній стінці (драбинці), ходьби по мотузці краще зміцнюються зв'язки та м'язи опорно-рухового апарату і збільшується екскавація стопи. До того ж у тапочках на твердій підозві діти не можуть, наприклад, добре відштовхнутися з носка під час стрибків у довжину та висоту з розбігу, а також правильно приземлитися.

Протягом року в усіх вікових групах слід проводити обливання ніг прохолодною водою (відповідно до температурних норм, зазначених у програмі) і розтирання стоп рушником. Така процедура дуже корисна не тільки для загартовування організму, а й для правильного формування склепіння стопи дитини. Вона підвищує кровообіг і сприяє поліпшенню кровопостачання та іннервації стопи.

Дітям, в яких є схильність до плоскостопості (сплющена стопа, слабкий зв'язково-м'язовий апарат), рекомендується носити супінатори — ортопедичні пластинки з м'якого матеріалу.

Формування правильної постави та профілактика плоскостопості в дошкільнят може успішно здійснюватися тільки за умови єдності вимог дитячого садка і сім'ї. Правильна організація життя дітей у дошкільньому закладі та в сім'ї, додержання основних гігієнічних вимог (режим дня, харчування, сон, правильний підбір меблів та ін.), відповідна методика проведення фізичних вправ — все це сприятиме формуванню правильної постави в дітей дошкільнього віку.

Розділ 2

Розвиток основних рухів

Більшість рухів людини розвивається в процесі життя, в результаті нагромадження індивідуального досвіду. Ряд дослідників (А. В. Запорожець, М. В. Зимкін, М. Ю. Кистяковська, А. В. Коробков, Т. І. Осокіна та ін.) вважають, що завдяки високій пластичності нервової системи нові рухи краще засвоюються в 3—5 років, тому формування рухових навичок слід починати з дошкільнього віку.

Систематичне виконання основних рухів позитивно впливає на всебічний фізичний розвиток, сприяє вдосконаленню роботи серцево-судинної, дихальної, нервової систем, зміцнює м'язи та опорно-руховий апарат, розвиває фізичні якості (швидкість, спритність, силу, витривалість тощо).

Основні рухи характерні для повсякденної і трудової діяльності людини. Вони — органічна складова частина дитячих ігор, важливий засіб фізичного виховання і необхідна основа загального розвитку дошкільника.

Саме оволодіння такими рухами дає можливість дітям вільно діяти в своєму середовищі, впевнено долати різні труднощі.

Процес формування навичок у різних видах основних рухів має ряд загальних положень. Він починається з першого ознайомлення з рухом і закінчується (умовно) тоді, коли дитина виконує рух легко, впевнено, з найменшою затратою сил.

Під час навчання дітей рухів широко використовується показ. В основі його — здатність до імітації (наслідування), до відтворення того, що робиться в навколишньому середовищі. Вправи треба показувати правильно у потрібному темпі, оскільки діти копіюють рухи дорослих і неточність показу може спричинити різні помилки. До показу також залучають дітей, які добре виконують вправи. Це активізує процес навчання, і діти, які погано виконують рухи, на прикладі своїх товаришів переконуються, що можна добре оволодіти ними.

Зважаючи на те, що увага дошкільників нестійка, мимовільна (вони часто не помічають головних деталей того чи іншого руху), показ треба обов'язково супроводжувати лаконічним і зрозумілим поясненням. У молодших групах краще давати образне пояснення вправи, враховуючи високу здатність малят до наслідування. Наприклад, під час стрибка відштовхуватись обома ногами, як «зайчик»; під час бігу вище піднімати коліна, як «конячка» та ін.

Проте імітація рухів має і свої негативні сторони. Рух при цьому виконується неточно, з помилками, додержується лише його загальна схема. Тому треба постійно дбати про уточнення деталей і стежити за виправленням помічених помилок.

Показ і пояснення на різних етапах навчання рухів мають різне співвідношення. Спочатку їх використовують частіше й одночасно, щоб створити в дітей правильну уяву про виконання руху. На етапах удосконалення рухової навички показ застосовується лише епізодично, а пояснення набувають характеру вказівок у лаконічній і доступній формі.

Під час формування рухових навичок у дітей другої молодшої і середньої груп, в яких мислення переважно образне і руховий досвід порівняно невеликий, показ рухів займає провідне місце. Пізніше, з нагромадженням рухового досвіду, дедалі більшого значення набуває слово вихователя. У старшій групі здебільшого використовують пояснення та вказівки. Від дітей 5-6 років уже можна вимагати розуміння руху, що виконується. З цього приводу відомий вітчизняний учений П. Ф. Лесгафт писав: «Якщо дитина засвоїть який-небудь механічний метод, не розуміючи повністю, який зміст мають його окремі прийоми, то й діятиме вона механічно — вона не зуміє застосувати даний метод в окремому випадку».

Практика підтверджує, що вихованці, які розуміють, що від них вимагають, можуть правильно пояснити виконання руху, швидше оволодіти ним і менше помиляються.

Отже, в усіх вікових групах дитячого садка конкретність вимог і завдань сприяє швидшому й ефективнішому навчанню рухів.

Після показу і пояснення діти пробують самі виконати рух, але вже при перших спробах допускають різні помилки, які стосуються ритму і темпу руху, ступеня м'язового напруження, узгодженості деталей цілісного рухового акту тощо.

Оскільки початкова фаза оволодіння рухом найскладніша у формуванні рухової навички, перед кожною дитиною треба ставити обмежені вимоги — освоїти основну структуру руху, тобто виконати його в найзагальніших рисах.

Коли вихованці засвоять структуру руху в загальних рисах (на це, як правило, досить кількох повторних спроб), вихователь переходить до детального вивчення всіх елементів руху та його закріплення.

Слід враховувати, що на початку навчання рух засвоюється краще тоді, коли діти виконують його не на повну силу. Так, дошкільники прагнуть, наприклад, кинути м'яч або стрибнути якомога далі, але при цьому невдало приземляються і втрачають рівновагу, іноді падають, бо окремі елементи стрибка вони ще не засвоїли. От чому на початковому етапі оволодіння рухом треба обмежувати розбіг під час стрибків у довжину та висоту з розбігу (до 3—4 м); зменшувати відстань до цілі, коли діти кидають якісь предмети тощо.

Основні рухи з дітьми дошкільного віку здебільшого розучуються в цілому, бо інакше діти не матимуть чіткого уявлення про рух. Однак педагог у процесі занять повинен зосередити увагу на найважливіших деталях руху, додержуючи принципу послідовності. Навчаючи, наприклад, на перших заняттях метання м'ячів на дальність або в ціль, педагог звертає увагу вихованців на вихідне положення перед кидком (положення ніг, тулуба); потім на правильний замах руки і кидок «з-за спини через плече». Для засвоєння окремих елементів руху доцільно використовувати підвідні вправи. Наприклад, щоб навчитися правильно кидати мішечки з піском на дальність, прив'язують за стояки мотузку на висоті 1,2—1,5 м і на відстані 1,5—2 м від місця метання — це визначить кидок мішечка за потрібною траєкторією.

За час перебування в дитячому садку дитина повинна оволодіти різними руховими навичками, отже, рухи треба систематизувати так, щоб утворювані нові навички не перешкоджали раніше набутим. Навчаючи різних рухів, слід виходити з подібності їхньої структури — елементи кожного руху мають бути базою для формування нових навичок. Отже, поки не буде засвоєна основа якоїсь рухової навички, що в цей час розучується, недоцільно переходити до навчання інших видів рухів, відмінних за своєю структурою від вивчених раніше. Наприклад, лазіння поперемінним кроком розучують після того, як дошкільнята засвоять лазіння приставним кроком.

Практика фізичного виховання в дитячому садку показує, що навчання стає успішнішим тоді, коли ґрунтується на наявному в дітей руховому досвіді. Наприклад, якщо в дитини сформована міцна навичка метання в нерухому ціль — щит або обруч, то в грі («Сторож і зайці», «Квач з м'ячем» та ін.) вона виконує кидок упевнено, без помилок, хоч ціль тут рухома. Ось чому вихователь повинен постійно додавати нові рухи до вивчених раніше, змінювати характер і умови виконання вже засвоєних. Це надає пластичності навичкам, які формуються, сприяє розвитку вміння виконувати рух у різних умовах.

Дуже важливо також зацікавити дошкільнят, створити в них установку на якнайкраще виконання руху. А в старшій та підготовчій до школи групах варто ширше застосовувати метод змагання: хто краще стрибне, кине м'яч або влучить їм у ціль і т. д. Треба також шукати різні способи видозміни вправ, варіювати завдання ігрового та імітаційного характеру. Часто буває, що на перших етапах навчання кращі спроби у виконанні рухів чергуються з гіршими. Це зумовлюється впливом різних факторів (зміною умов, при яких виконується

рух, емоційного стану дитини тощо). При повторенні рухів «зривів» стає все менше.

Основні рухи засвоюються і розвиваються швидко й правильно тільки тоді, коли дитина періодично вправляється в них. Кількість повторень на одному занятті здебільшого залежить від виду руху, етапу навчання (ознайомлення, розучування, закріплення), а також від самої організації дітей на занятті. Вихователь повинен прагнути, щоб рух повторювався на занятті не менш як 6—10 разів і потім закріплювався під час прогулянок. Недостатня кількість повторень перешкоджає формуванню міцних навичок, і діти через один-два тижні забувають правильне виконання руху, якого їх навчили.

Зважаючи на те, що умовний рефлекс без підкріплення швидко згасає, процес навчання вправи слід доводити до певного результату. Це, по-перше, досягнення дітей (перестрибнув, влучив у ціль тощо) і, по-друге, словесні оцінки вихователя (добре, погано, правильно, неправильно). Доти, поки рух не розучено на занятті, його не варто застосовувати в дуже рухливих іграх, бо в ігровій обстановці діти, поспішаючи виконати рух, часто забувають про вказівки, які їм давалися, і виконують його неправильно. Таким чином, неміцна ще навичка швидко руйнується. Особливо це стосується складних рухів (стрибків, метання).

Дослідження в галузі дошкільного фізичного виховання й практика показали, що в таких рухах, як ходьба, біг, деякі види стрибків, метання в ціль та на дальність, треба формувати міцні рухові навички, доводячи їх виконання до повного автоматизму. До цієї групи рухів можна також віднести плавання, їзду на велосипеді, ходьбу на лижах, які можуть потім кожному знадобитися в житті. І хоча деталі цих рухів забуваються, проте основа їх лишається, а тому засвоєна навичка після певних тренувань швидко відновлюється.

Вправи з основних рухів вдосконалюються під час прогулянок, ранкової гімнастики (ходьба та біг), різноманітних рухливих ігор.

Перелік основних рухів для дошкільників усіх вікових груп чітко визначений програмою. Однак, педагоги іноді доповнюють цей обсяг вправами, які не завжди відповідають анатомо-фізіологічним особливостям дітей даного віку.

Дошкільникам не рекомендують рухи, що затрудняють їхнє дихання, звужують грудну клітку (лазіння по вертикальній жердині, перетягування каната та ін.). Не можна рекомендувати вправи з тривалим м'язовим напруженням, під час яких діти прикладають максимум зусиль і затримують дихання: висіння або підтягування на перекладині, перенесення чи піднімання великої ваги тощо. Негативно впливають на розвиток опорно-рухового апарата стрибки з великої висоти або на тверду опору. Це може спричинити до травм зв'язок або м'язів ніг (розтягування) і сплюснення стопи дитини.

Шкідливі також асиметричні вправи, які виконують однією рукою або ногою: метання м'яча на дальність та в ціль тільки правою рукою, стрибки із

скакалкою тільки на одній нозі та ін. Вони однобічно впливають на розвиток м'язів рук, ніг і тулуба і не сприяють гармонійному розвитку організму дитини.

Розглянемо особливості навчання кожного виду основних рухів для дітей різних вікових груп.

Ходьба

Ходьба — основний спосіб пересування людини в просторі. Вона належить до циклічних рухів. Циклічність її складається з чергування кроків лівої та правої ніг, а також погоджених з ними рухів руками.

Найхарактерніша особливість ходьби — постійне одиночне або подвійне опірне положення, тобто доторкання до землі однією або обома ногами. Середній темп ходьби дошкільника становить приблизно 148—172 кроки за хвилину, довжина кроку дорівнює 42—68 см.

Щоденне тренування дитини в ходьбі рано формує міцну навичку в цьому виді основних рухів. На початку дошкільного віку діти вже досить вільно володіють нею. У наступних вікових групах цей важливий для людини рух удосконалюється, а наприкінці дошкільного віку в дітей повинна вже сформуватися автоматизована навичка ходьби.

Розглянемо формування навички ходьби протягом дошкільного дитинства. Спостерігаючи за ходьбою дітей 3—4 років, неважко помітити характерні зайві рухи (розгойдування) нерівномірний темп пересування. При цьому діти часто притискують обидві руки до тулуба або ледь помахують однією з них, майже не піднімають ніг від підлоги (човгають ними), не завжди чітко додержують потрібного напрямку. Деякі діти дивляться собі під ноги, нахилиють голову, слабо відштовхуються носком наприкінці кроку тощо.

У цьому віці особливу увагу слід приділяти координації рухів під час ходьби, привчати дітей вільно рухати руками, формувати навички орієнтування в просторі (не наштовхуватись на предмети, які стоять на підлозі; швидко зупинятись за певним сигналом тощо).

Через слабкість м'язів-розгиначів частина дітей молодшого дошкільного віку не може рівно тримати тулуб, часто горбиться. Це може призвести до порушень постави. Тому слід нагадувати малюкам, щоб вони не опускали голову під час ходьби, не сутулилися. Якщо голову тримати прямо, випрямляється спина, розширюється грудна клітка.

Дітей другої молодшої та середньої груп вправляють у ходьбі на носках, п'ятах та зовнішньому боці стопи, ходьбі з високим підніманням стегна. Ці вправи сприяють ефективному розвитку м'язів опорно-рухового апарату та є профілактичними для попередження плоскостопості. Такі види ходьби доцільно чергувати із звичайною ходьбою.

Більшість дітей старшої групи виконують ходьбу з правильною координацією рук і ніг, чітким кроком, з вільним махом руками. У цих вікових

групах продовжують удосконалювати навички правильної ходьби. Основну увагу спрямовують на те, щоб виробити в дітей правильну поставу, чіткий і ритмічний крок, природний рух руками. Вони повинні навчитись ходити із зміною темпу й напрямку («змійкою»), виконувати вправи на увагу та витримку під час ходьби (зупинитися за сигналом, набути певної пози, повернутися вправо, вліво, продовжувати рух), додержувати однакової відстані одне від одного, йти в темпі, вказаному педагогом. Усе це сприяє вихованню організованості, розвитку орієнтування в просторі, погодженості рухів у колективі.

У цьому віці широко застосовують ходьбу приставним кроком (лівим і правим боком), спиною вперед, зхресним кроком, у на пів присіді, з предметом у руках (гімнастична палиця на плечах, за спиною, перед грудьми та ін.).

Вправи з ходьби для всіх вікових груп супроводжують різноманітними завданнями: ходьба з прискоренням та уповільненням темпу, із зміною напрямку (за вказівкою); з різними положеннями рук (на поясі, в сторони, вгору), з рухами рук (сплеск над головою, перед грудьми, за спиною та ін.); ходьба з переступанням через предмети (кубики, палиці, м'ячі), які поставлено на підлозі (землі) на відстані 30—40 см один від одного; чергування ходьби з бігом та ін.

Усі різновиди ходьби доцільно застосовувати під час занять з фізичної культури та ранкової гімнастики.

Біг

Біг має ряд спільних з ходьбою структурних рис; циклічність рухів, їх послідовність, перехресна координація рухів ніг і рук. Однак найхарактернішою ознакою бігу, що відрізняє його від ходьби, є фаза «польоту» — безопорне положення тіла після відштовхування ногою від землі. Порівняно з ходьбою, біг є інтенсивнішим рухом. Він значно більше навантажує м'язовий апарат і особливо дихальну та серцево-судинну системи.

Під час бігу молодші дошкільники ставлять ногу з п'яти, поступовим перекатом на всю стопу. Кроки в них при цьому невеликі й нерівномірні. Координація рухів під час бігу ще недостатньо розвинена. Під час бігу вихованців другої молодшої групи важливо стежити за енергійним згинанням у ліктях рук, виробляти вміння бігати в рівномірному темпі, в колоні та врозтіч, не наштовхуватись одне на одного, координувати й усувати зайві рухи.

Починаючи із середньої групи, треба привчити дітей під час бігу ставити ногу з носка. Дитина при цьому повинна триматися рівно, трохи нахилившись уперед, стегно має рухатися вперед — угору, руки, зігнуті в ліктях, виконують енергійні рухи залежно від роботи ніг; стопи ставляться паралельно.

Навчитися правильно бігати допомагають різноманітні підготовчі вправи: біг з високим підніманням стегна, як «конячка»; біг з переступанням через кубики, м'ячі, шишки тощо; біг по «купинках» (кружечки, накреслені на землі на відстані 60—80 см один від одного) та ін.

У цій групі діти повинні вміти бігати врозтіч і одне з одним (у колоні по одному і парами) бігати по колу, робити повороти тощо. Важливо також розвивати вміння оперативно реагувати на сигнал вчителя як рухом, так і гальмуванням (швидко починати й закінчувати біг, робити раптові зупинки).

У старшій групі рекомендується частіше застосовувати біг з прискоренням до максимальної швидкості. Під час бігу стежать, щоб діти не збивалися з напрямку, енергійно рухали зігнутими в ліктях руками й активно ставили ногу з носка.

Для формування та вдосконалення цієї навички доцільні такі вправи: біг звичайним кроком, на носках та з високим підніманням стегна; біг з наступанням на риски, проведені на землі через 70—80 см; біг із зміною темпу та напрямку, із зупинками за сигналом вчителя; біг з оббіганням предметів (кубиків, м'ячів); біг наввипередки (удвох-трьох) — «хто швидше»; біг із скалкою, яку обертають уперед тощо.

Важливе значення для вдосконалення навичок бігу в усіх вікових групах мають рухливі ігри з ловінням і втіканням (у молодших дітей), з бігом наввипередки, із змаганням у швидкості й спритності в іграх естафетного характеру (у старших дошкільників).

Тривалість безперервного бігу в другій молодшій та середній групах — 20—25 сек., старшій групі — 30—35 сек. Діти 3—4 років можуть пробігати з максимальною швидкістю відстань до 15 м, 5—6 років — до 20—25 м.

Рівновага

Вправи з рівноваги сприяють розвитку координації рухів, спритності, вихованню сміливості, наполегливості, рішучості, впевненості в своїх силах.

Спочатку ці вправи вивчають на підлозі (ходьба по шнуру, ходьба по підлозі з рухами рук або з предметами) і тільки після цього переходять до виконання їх на приладах (колоді, дошці, лаві).

Молодшим дошкільникам пропонують нескладні вправи: ходьба та біг між двома паралельними лініями, накресленими на землі на відстані 20—30 см одна від одної, між предметами; по дошці, покладеній на підлогу або по колоді заввишки 15—20 см, що лежить на землі, або по гімнастичній лаві.

Потім вивчають складніші вправи: ходьбу по гімнастичній лаві (висота 20 см) та дошці, один край якої покладено на щабель гімнастичної стінки або куб (висота 15—20 см).

Виконуючи перші спроби в пересуванні по колоді або по похилій дошці, більшість молодших дошкільнят іде невпевнено, дивиться вниз під ноги. Декому потрібна допомога педагога, який підтримував би дитину за руку, допомагав піднятися і зійти з колоди (лави), давав би вказівки під час виконання вправи та підбадьорював її.

Дітям другої молодшої групи спочатку пропонується сходити з лави (колоди), поперемінно спускаючи ноги на підлогу. Стрибати з кінця лави на килимок дозволяється після того, як малюки навчаться м'яко приземлятися, згинаючи ноги в колінах.

У середній групі дошкільнята продовжують удосконалювати раніш вивчені вправи і вивчають складніші. їм пропонують ходьбу по гімнастичній лаві (колоді) приставним і перемінним кроком з рухами рук (сплеск у долоні перед грудьми, над головою); ходьба з м'ячем у руках (під крок лівої ноги підняти м'яч угору, правої — опустити вниз) і т. п. Під час навчання вправ з рівноваги в цій групі педагог повинен звертати увагу на правильну поставу дітей, упевнене виконання руху.

Дітям старшої групи даються складніші вправи на рівновагу з різними завданнями: під час ходьби по гімнастичній лаві (висота 30 см) присісти й повернутися кругом; ходьба з переступанням через предмети (кубики, м'ячі), покладені на лаві на відстані кроку одне від одного; ходьба по лаві приставним кроком, лівим і правим боком; ходьба по лаві (колоді) назустріч одне одному, з розходженням, тримаючись за руки.

Під час виконання дітьми цих вправ стежать, щоб вони йшли перемінним кроком, рівно, дивлячись уперед, а не під ноги. На кінці лави вони повинні виконувати зіскок з м'яким приземленням на напівзігнуті ноги.

Ці вправи корисно виконувати з мішечками (вага 500—700 г) на голові, щоб діти привчалися тримати голову рівно, зберігаючи правильну поставу.

Положення рук під час виконання вправ з рівноваги може бути різне — в сторони, за голову, за спину, на поясі. Однак зафіксовані тривалі положення певною мірою ускладнюють вправу, втомлюють дитину. Тому рекомендують частіше змінювати положення рук.

Лазіння і повзання

Вправи з лазіння і повзання дуже корисні для дошкільників. У їхньому виконанні беруть участь великі м'язові групи (спина, живіт, ноги і руки). Ці вправи супроводяться значно більшим фізичним напруженням, ніж інші основні рухи і сприяють підвищенню фізіологічних функцій органів і систем дитини.

Діти другої молодшої групи досить швидко оволодівають такими видами рухів, як повзання по підлозі, пролізання в обруч, підлізання під дугу або мотузку, натягнуту на висоті 50—40 см від підлоги, та ін. Важче їм дається повзання у поєднанні з вправами з рівноваги (повзання по гімнастичній лаві в упорі стоячи) та лазіння по гімнастичній стінці.

При повзанні в упорі стоячи («рачки») під дугу або по гімнастичній лаві дитина спирається на носки, а руками — на кисті. Починаючи повзання, зігнуто праву ногу підтягують під груди, ліву руку одночасно з цим висувають уперед і тіло переміщують уперед до повного випростання лівої ноги. Після цього

підтягують до грудей ліву ногу, праву руку висувають уперед і тіло переміщують уперед до повного випростання правої ноги. Потім рух відбувається в такому самому порядку. Повзати можна на колінах і кистях, а також на колінах і ліктях.

Пересування рук і ніг під час повзання може бути однойменним і різнойменним способами. При різнойменному способі спочатку висувають ліву руку й праву ногу, а потім праву руку й ліву ногу. При однойменному способі одночасно рухаються права рука й права нога, потім ліва рука й ліва нога. Дошкільнят навчають повзати обома способами.

Вправи з повзання поєднують з рухами, які сприяють випрямленню тулуба. Наприклад, після повзання під дугу встати, підняти руки через сторони вгору й сплеснути в долоні над головою або підстрибнути на обох ногах.

Дошкільники всіх вікових груп повинні оволодіти вправами у підлізанні під дугу (мотузку) та пролізання в обруч боком і грудьми вперед. Підлізаючи й пролізаючи грудьми вперед, дитина підходить до обруча, ступає крок уперед, присідає, просуває вперед голову й тулуб, потім — другу ногу. При підлізанні та пролізанні боком дитина повертається лівим або правим боком, робить широкий крок уперед, нахилиється, просуває вперед голову й тулуб, а після цього — другу ногу.

Для дітей другої молодшої та середньої груп значну складність становлять вправи з лазіння по гімнастичній стінці й похилій драбинці. При лазінні по цих приладах вони погано координують рухи ніг та рук, часто виявляють нерішучість. Тому молодших дітей спочатку навчають лазінню приставним кроком: дитина тримається обома руками за один щабель, ноги теж на одному щаблі, потім вона переставляє по черзі руки і ноги на наступний щабель і т. д.

Пізніше, у середній групі, домагаються, щоб дошкільнята не пропускали щаблів під час лазіння по гімнастичній стінці та драбинці вгору і вниз, не ставили одночасно руки та ноги на один щабель, а переступали б через нього однією ногою. Під час виконання цих вправ педагог стоїть поруч і в разі потреби допомагає вихованцеві.

До дітей старшої групи під час виконання вправ з лазіння вимоги підвищуються: пересуватися приставним кроком з одного польоту гімнастичної стінки до другого; лазити поперемінним кроком (різнойменним та однойменним способами) ритмічно, не пропускаючи щаблів, правильно координуючи рухи рук і ніг.

Дошкільники цих груп вчаться також перелазити через гімнастичну лаву або колоду. Найпоширеніші два способи перелазання. Перший — дитина, лігши на груди та живіт уздовж лави, переносить спочатку на протилежний бік ноги, потім руки або одну ногу й руку; а після — другу ногу й руку. При другому способі діти сідають на лаву (колоду) і, тримаючись за неї руками, переносять одночасно або по черзі ноги й перелізають на другий бік.

Для дітей 5—6 років доцільно поєднувати різні види повзання та лазіння. Наприклад, проповзти в упорі стоячи по похилій дошці, один кінець якої закріплено на гімнастичній стінці на висоті 35—40 см, підвестися, тримаючись за шаблі; повернутися кругом, стати в упор стоячи на коліна і опуститися по дошці вниз. Лазити по гімнастичній стінці, переходячи приставним кроком з прольоту на проліт і т. п.

Вправи з лазіння потребують правильної організації дітей і обов'язкового страхування з боку вчителя.

Метання

Вправи з метання предметів розвивають окомір, координацію рухів, зміцнюють м'язи рук і тулуба. З цих видів вправ для дошкільнят найбільш оптимальними є метання на дальність і в ціль з місця.

Для дітей другої молодшої групи вправи в метанні в ціль та на дальність досить важкі, бо потребують певної координації рухового апарату, вміння розрахувати силу й точність кидка залежно від відстані до цілі та її розміщення (горизонтальна чи вертикальна ціль). Тому з дошкільнятами цієї групи рекомендується проводити підготовчі до метання вправи: катання, кидання й ловіння м'ячів, кульок та інших предметів. Основна мета цих вправ — навчити енергійно відштовхувати від себе м'яч або кульку в заданому напрямі.

Підкидання м'яча вгору та ловіння обома руками. Тримаючи м'яч опущеними вниз руками, дитина кидає його вгору над головою на 0,5 м, а потім намагається піймати двома руками, не притискаючи до тулуба.

Вихователь також навчає дітей кидати м'яч об землю й ловити його після відскоку. Молодшим дошкільникам необхідно показати, як тримати руки під час ловіння м'яча: пальці ледь зігнуті «чашечкою», руки не притискувати до грудей, але й не дуже витягувати.

У середній групі запроваджується прокочування м'ячів, кульок між предметами, у «ворота» (ширина 40—50 см), метання мішечків з піском (вага 100 г), м'ячів, сніжок на дальність і в ціль (обруч або щит) з відстані 1,5—2 м.

Протягом року діти цієї вікової групи навчаються метати предмети на дальність і в ціль способом «з-за спини через плече».

Кидаючи предмет правою рукою, дитина повертається боком у сторону кидка, відставляє назад праву ногу і переносить на неї вагу тулуба, виконуючи змах рукою з-за спини через плече. Під час кидка вага тулуба переноситься на ліву ногу.

Під час формування цієї навички слід зосередити спочатку увагу на тому, щоб навчити дітей кидати предмет з-за голови, потім зайняти правильне вихідне положення ніг перед кидком. Останній елемент цього руху — перенесення ваги тулуба з однієї ноги на другу в поєднанні з широким змахом руки з-за спини через плече та енергійним кидком предмета.

Вправи з метання для дошкільників старшої групи значно ускладнюються. Вихованці цієї вікової групи вже повинні вміти кидати й ловити м'яч у парах, по колу; кидати м'яч угору або об стінку й ловити його 5—6 раз підряд; ударяти великий м'яч долонею об землю, повільно просуваючись уперед на відстань 4—6 метрів, накидати кільця на стержень правою й лівою руками тощо.

Кидати м'яч один одному і вперед різними способами: знизу, від грудей, з-за голови, від плеча. Кидаючи м'яч обома руками знизу, ноги ставлять на ширину плечей, м'яч утримують пальцями знизу, під час кидка руки ви-прямляють у напрямку руху.

При виконанні кидка м'яча від грудей та із-за голови ноги ставлять приблизно на ширину плечей, м'яч тримають з боків розставленими пальцями. Кидок від плеча виконують однією рукою, відводячи її назад і прогинаючи трохи тулуб, протилежну ногу відставляють на один крок уперед. Усі ці кидки виконують енергійним рухом рук і тулуба в напрямку польоту м'яча. У дітей старшої групи продовжують удосконалювати навички метання предметів на дальність (старша група до 8—10 м) та в ціль способом «з-за спини через плече». Відстань для метання в ціль збільшується до 3—4 м. Більшість дітей краще й частіше кидають предмети правою рукою, внаслідок чого спостерігається значна відмінність у результатах кидання правою й лівою рукою. Тому доцільно пропонувати дітям виконувати вправи з метання в ціль та на дальність одночасно і правою, і лівою руками. Це забезпечить рівномірне навантаження на обидві сторони тіла дитини і сприятиме його гармонійному розвитку.

Стрибки

Вправи на стрибки позитивно впливають на організм дитини: сприяють зміцненню м'язів і зв'язок нижніх кінцівок, удосконаленню координації рухів, розвитку спритності й сміливості. Однак треба пам'ятати, що невміле застосування цих вправ (непідготовленість місця приземлення, недодержання програмних вимог щодо висоти стрибка і т. д.) може призвести до виникнення в дітей плоскостопості, а також до травм.

Стрибки належать до рухів ациклічного типу, в яких немає фаз, що повторюються. Характерна їх особливість — чітко виражений «політ». Виконання стрибка потребує узгодженої праці багатьох м'язів, складної координації рухів, що можливо лише при певному рівні розвитку рухового аналізатора й підготовленості опорно-рухового апарату дитини. Тому, виходячи з анатоμο-фізіологічних можливостей, тільки в певній віковій групі їх навчають того або іншого виду стрибків.

Стрибок у довжину з місця. Техніка стрибка в довжину з місця майже однакова для вихованців різних вікових груп. Вихідне положення перед стрибком — «старт плавця» (ноги напівзігнуті, тулуб нахилений уперед, руки відведені у сторони — назад). Відштовхуючись обома ногами, одночасно роблять руками мах уперед-угору. В польоті ноги згинаються в колінах і

вносяться уперед. Під час приземлення дитина присідає й виносить руки вперед — в сторони, забезпечуючи тим самим м'яке й стійке приземлення.

Навчання дітей другої молодшої групи стрибкам у довжину з місця починають після того, як вони навчаться підстрибувати на двох ногах на місці з просуванням уперед.

Розучування стрибка проводиться цілісним методом, при цьому увага дітей зосереджується на тому елементі, який у них гірше виходить. Діти четвертого року життя добре розуміють словесні вказівки, зроблені в доступній для них формі, і точно копіюють показаний рух. Спочатку їм пропонують стрибати через стрічку або «струмочок» шириною 10-15 см, викладений з двох стрічок. Така конкретизація завдання дає можливість виконати стрибок не на повну силу, завдяки чому діти точніше диференціюють м'язові відчуття, що є необхідною основою для оволодіння правильною структурою руху. Відстань стрибка в довжину з місця поступово збільшується до 20—25 см.

Найскладніші елементи стрибка для дітей цього віку — поєднання маху руками з одночасним відштовхуванням обома ногами та м'яким приземленням. Щоб дошкільники правильно й швидко оволоділи цими елементами, треба давати їм підвідні вправи: махи прямими руками вперед, як «пташки», з підніманням на носки; стрибки на місці, як «м'ячики»; стрибки з просуванням уперед, як «зайчики», та ін. Після кількаразового виконання цих вправ мах руками в дітей стає широким і енергійним, а приземлення м'якшим і стійкішим.

Діти другої молодшої групи, виконуючи стрибок у довжину з місця, приземляються на п'ятки з наступним перекатом на всю ступню, що пояснюється недостатнім розвитком їхнього опорно-рухового апарату. Тому, щоб запобігти різким струсам і травмам, на місце приземлення слід класти м'який килимок, а на майданчику стрибати в яму з піском. Ця вимога обов'язкова й для інших вікових груп.

Дітям середньої групи цей рух уже відомий, тому перед вихователями стоїть завдання добитися більш високої якості в його виконанні. У дошкільнят п'ятого року життя спостерігаються такі характерні помилки: неправильне вихідне положення — діти погано згинають ноги, низько опускають голову; не одночасно відштовхуються обома ногами, роблять слабкий мах руками під час відштовхування, жорстко і нестійко приземляються. Вчитель повинен указувати на всі ці помилки в процесі вдосконалення стрибка в довжину з місця на заняттях.

У цій групі діти стрибають через «струмок», ширина якого збільшується до 60 см. Окремі елементи стрибка вдосконалюються в ході цілісного виконання руху, без виділення їх з усієї системи.

У старшій групі вдосконалення стрибка здійснюється так: стрибок через «струмок» з поступовим збільшенням його ширини до 80 см; стрибки з просуванням уперед «як жабки», 4—6 раз підряд. Слід пам'ятати, що рух виходить краще, коли дитина відштовхується не на повну силу, тому ширину

«струмка» треба збільшувати поступово з 60 до 80 см, регулюючи цим зусилля дітей під час виконання стрибка. У цьому віці найскладніше - це виконання приземлення. Прагнучи стрибнути далі, діти сильно відштовхуються ногами і, викидаючи їх уперед (у заключній стадії польоту), жорстко приземляються на п'яти, часто втрачаючи при цьому рівновагу. Треба спрямовувати вихованців на виконання м'якого й стійкого приземлення.

Стрибок у глибину (з невисоких предметів). Вчити стрибати в глибину краще тоді, коли діти вже вміють стрибати в довжину з місця, бо нові навички завжди ґрунтуються на попередньому руховому досвіді. Стрибок у глибину має таку саму структуру побудови руху, як і стрибок у довжину з місця: Відмінність лише в характері відштовхування та в ступені навантаження на опорно-руховий апарат дитини під час приземлення.

У другій молодшій групі з перших занять треба ставити завдання навчити дітей правильно відштовхуватися й стійко приземлятися. Для цього з двох стрічок роблять «стежку» шириною 20 см, кладуть її на відстані 50 см від куба або гімнастичної лави, з якої виконуватиметься стрибок, і пропонують дітям точно приземлитися на «стежку». Щоб виконати це завдання, треба правильно відштовхуватися вперед — угору.

Від дітей четвертого року життя варто вимагати точного виконання всіх елементів стрибка в глибину (енергійно відштовхуватися з одночасним махом руками вгору і постановки їх уперед-в сторони під час приземлення). Важливо, щоб на цьому етапі вони оволоділи загальною структурою стрибка.

Дошкільнята досить швидко оволодівають цим видом стрибка. Однак треба завжди пам'ятати, що неправильне приземлення (на прямі ноги) може стати причиною значного струсу організму. Від стрибків на тверду опору буває розтягнення зв'язок стопи, її сплюснення. Через це приземлятися можна тільки на м'яку опору (килим, яма з піском).

У середньої групі формування і вдосконалення навички стрибка в глибину відбувається в такій послідовності: стрибок з лави або куба висотою 15 см; стрибок в і обумовлене місце — на «стежку» або на аркуш паперу 20x30 см, стрибок з висоти 20 см з правильним виконанням усіх його елементів.

Стійкість приземлення великою мірою залежить від відштовхування. Якщо дитина відштовхнулася тільки вперед, а не вперед — угору, то в момент приземлення вона втратить рівновагу (переступає ногами або падає вперед на руки). Тому для вдосконалення відштовхування дошкільнятам дають конкретне завдання: відштовхнутися сильно вгору так, щоб «руками постаратися дістати стелю». Місце приземлення обмежують квадратом, викладеним з шнура або стрічок (40x40 см).

У старшій групі продовжують закріплювати навички стрибка в глибину в різних умовах. З метою вдосконалення навички відштовхування перед кубом на відстані 5 см (на висоті 10 см) підвішують шнур на стояках для стрибків у висоту. Щоб не зачепити його, дитина намагається сильно відштовхнутися

вгору, виконуючи при цьому енергійний мах руками. Після кількох таких спроб стояки і шнур забирають, однак діти після цього навчаються правильно відштовхуватися.

Висота стрибка в глибину збільшується поступово. В старшій групі до 30—40 см. Формування навички цього стрибка багато в чому залежить від упевненості дітей у своїх силах, їхньої сміливості. Дошкільнятам, які спочатку бояться зістрибувати, поступове збільшення висоти і допомога в перших спробах (підтримка за руку, словесне заохочення та ін.) дають можливість швидше й успішніше оволодіти стрибком.

Стрибок у довжину з розбігу. Цей стрибок — один з найскладніших видів рухів у дошкільників, тому розучування його починається в старшій групі. Основна мета початкового етапу формування навички цього стрибка — навчити відштовхуватися однією ногою і стійко приземлитися на обидві ноги.

Стрибок у довжину з розбігу виконується так: розбіг рівноприскорений, останній крок перед відштовхуванням трохи укорочується; відштовхування виконується однією ногою, руки при цьому роблять мах уперед — угору; у фазі польоту ноги згинаються в колінах і перед приземленням виносяться вперед; приземляються на п'яти або на всю ступню, для стійкості руки виносять уперед — у сторони .

Деякі вихователі вимагають у цьому стрибку приземлитися тільки на носки, що неправильно, бо в такому разі діти швидко опускають ноги і фаза польоту зменшується.

Якщо прості рухи діти старшої групи розучують швидко й після кількох повторень виконують їх без помилок, то складніші потребують обов'язкової поступовості навчання за елементами. Навички стрибків у довжину з розбігу у вихованців старшої групи формуються в такій послідовності: стрибки з одного-двох-чотирьох-шести кроків; удосконалення відштовхування однією і приземлення на обидві ноги, енергійного маху руками в момент відштовхування, польоту (зігнувши ноги) та стійкого приземлення.

Потім, коли діти навчаться правильно відштовхуватися й приземлитися із скороченого розбігу (6 кроків), у них удосконалюються окремі елементи стрибка в ході навчання руху в цілому з повного розбігу — з 10 м.

Основні помилки в дітей цієї групи на початковому етапі стрибка в довжину з розбігу: невміння поєднувати розбіг з відштовхуванням, швидко підтягувати ногу, якою відштовхуються, до махової; нестійкість приземлення.

Першу помилку легко виправити, якщо стрибки виконувати спочатку із середньою швидкістю; висока швидкість розбігу при не досить міцній навичці порушує координацію руху й заважає правильному відштовхуванню.

Нестійкість приземлення у деяких дітей цього віку викликана тим, що в них недостатньо розвинені м'язи опорно-рухового апарату. Діти не можуть

протистояти досить великому навантаженню під час приземлення і змушені робити крок уперед, щоб не втратити рівноваги. Коли приземляються на м'яку опору, цих помилок не буває.

Щоб навчити дошкільнят правильно відштовхуватися, на місце відштовхування бажано ставити гімнастичний місток з похилою (20°) площиною, що дає змогу виконати стрибок з більш високою траєкторією польоту. Одночасно місток — добрий орієнтир для точного попадання на місце відштовхування.

Важливо також підготувати спеціальне місце для приземлення після стрибка. В залі це може бути м'який килим або поролоновий мат, на майданчику — яма з піском або пісочниця довжиною 2—2,5 м, один бік якої без бар'єра. Часто вихователі проводять стрибки на тонку килимову доріжку, чого робити не можна, бо це викликає в дітей неприємні відчуття і може призвести до травм опорно-рухового апарату і струсів.

Оскільки діти підготовчої до школи групи вже вміють стрибати в довжину з розбігу, основне завдання тут — удосконалення якості стрибка і стабільність у правильному виконанні руху.

Восени на перших заняттях дітям пропонують виконати стрибок з укороченого розбігу (4—6 м), ставлячи завдання енергійно відштовхнутися однією ногою з одночасним махом рук і стійко приземлитися.

Діти цього віку, виконуючи стрибок, найчастіше помиляються під час приземлення (втрачають рівновагу і переступають вперед). Поки всі елементи стрибка не виконуватимуться без помилок, швидкість розбігу повинна бути середньою, що досягається скороченням його відстані. Коли діти навчаться правильно виконувати стрибок з укороченого розбігу (4—6 м, 6—8 м), продовжують удосконалювати його з повного розбігу — з 10—12 м, якщо заняття відбуваються на майданчику. Цю відстань слід вважати оптимальною, оскільки вона дає можливість дошкільнятам набратися швидкості, близької до максимальної, і, отже, збільшувати дистанцію розбігу не варто.

Стрибок у висоту з розбігу. За своєю структурою цей рух подібний до стрибка в довжину з розбігу. Дошкільники виконують його також способом «зігнувши ноги», є тільки невелика відмінність в характері відштовхування.

У цьому стрибку розбігаються перпендикулярно до перешкоди (мотузка або гумова тасьма закріплена на двох стояках), відштовхуються однією ногою з одночасним махом рук угору; у фазі польоту ноги максимально згинають у колінах і підтягують до грудей; приземляються на обидві ноги, виносячи руки вперед — в сторони

Дітей старшої групи навчають стрибати у висоту з розбігу в такій послідовності: стрибок через мотузку (гумову тасьму) заввишки 10—15 см з одного кроку поштовхом однією ногою і махом другою з приземленням на обидві ноги; те саме — з двох-трьох кроків з одночасним махом рук уперед — угору; з 3—5-метрового розбігу з правильним виконанням усіх його елементів:

розбіг, енергійне відштовхування, політ, зігнувши ноги, стійке й м'яке приземлення на обидві ноги; стрибок через мотузку заввишки 30 см з 6—8-метрового розбігу.

На початку навчання спостерігаються такі помилки: приземлення на одну ногу й переступання вперед. Діти прагнуть виконати стрибок при максимальній швидкості розбігу й відштовхуються під малим кутом, а це заважає стійкому приземленню. Щоб поштовх (вперед - угору), був правильний, на місце приземлення на відстані 70—80 см за перешкодою кладуть мотузку або стрічку і пропонують дітям не переступати її під час приземлення. Ця вимога змушує їх виконувати поштовх угору і після кількох стрибків діти навчаються правильно відштовхуватися.

Коли дошкільнята навчаються виконувати стрибок у полегшених умовах, довжина розбігу і висота стрибка поступово збільшуються. Оптимальною для дітей цього віку можна вважати довжину розбігу 6—8 м. На відміну від стрибка в довжину під час виконання цього руху не треба вимагати від дітей максимальної швидкості розбігу, а, навпаки, рекомендувати їм розбігатися повільніше. Швидкий розбіг не дає змоги правильно відштовхнутися, траєкторія польоту при цьому дуже низька й приземляючись, діти втрачають рівновагу, переступають ногами вперед. Збільшувати висоту перешкоди треба в межах, рекомендованих програмою (30—35 см).

Восени на перших заняттях з дітьми підготовчої до школи групи повторення стрибка у висоту з розбігу треба проводити в полегшених умовах. Довжина розбігу не повинна перевищувати 6—8 м, а висота перешкоди—30 см. На наступних заняттях триває вдосконалення стрибка з поступовим його ускладненням. Довжина розбігу збільшується до 8—10 м, а висота перешкоди — до 40 см.

Навчання стрибка у висоту з розбігу та його вдосконалення в дітей старшої групи здійснюється на заняттях та під час прогулянок, оскільки рухливих ігор, в яких можна було б удосконалювати цей рух, майже нема.

4. Рихлюк С. Зміни функціонального стану юних гімнастів під впливом фізичних навантажень різної інтенсивності / С. Рихлюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волин. держ. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2005. – С. 225–228.

Зміни функціонального стану юних гімнастів під впливом фізичних навантажень різної інтенсивності

Актуальність. Зростання інтенсивності тренувальних навантажень в спортивній гімнастиці на сьогоднішній день впливають на розвиток загальної та спеціальної працездатності спортсменів. Це вимагає вдосконалення нормативів спеціальної фізичної підготовки та методів контролю переносимості тренувальних навантажень гімнастами [3-6].

Тренування в спортивній гімнастиці відрізняються від інших видів спорту високою координаційною складністю, вищим рівнем спеціалізованості тренувальних засобів, а концепція управління тренувальними навантаженнями побудована на єдності навантаження та відновлення, на регулюванні функціонального стану спортсмена шляхом використання і чергування великих, середніх та малих навантажень [6]. Тому в навчально-тренувальному процесі рівень фізичних навантажень різної інтенсивності визначається, в основному, за двома групами показників, що характеризують значимість цих навантажень. Перша: “зовнішні” - кількість вправ, які дозуються так, щоб забезпечити розвиток адаптивних реакцій, успішне навчання рухам і досягнення належної підготовленості до змагань. Друга: “внутрішні”- фізіологічні показники реалізації термінового та довгострокового станів адаптації до тренувальних навантажень, особливо високої інтенсивності. Ці показники навантаження є взаємозалежними, у різних умовах фізичної діяльності будуть виступати поперемінно як причини. “Внутрішні” показники будуть накладати обмеження на “зовнішні” [5].

Сьогодні у підготовці юних гімнастів на сучасному етапі, починаючи з 13-14 років використовуються елементи методів регулювання тренувальних навантажень, які характерні для гімнастів зрілого віку. Метою даного дослідження є визначити вплив фізичного навантаження високої інтенсивності на організм спортсмена з метою оптимізації тренувального процесу на етапі спеціалізованої підготовки юних гімнастів [6].

Методи дослідження. Реакція на тренувальні навантаження різної інтенсивності вивчалась у 20 юних гімнастів віком 12-14 років, які тренуються за програмою 1 дорослого розряду за показниками серцево-судинної системи (ЧСС артеріальний тиск), диференціювання зусилля 50% максимального, ортостатична проба до і після контрольного тренувального заняття.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; хронометрування і пульсометрія тренувальних занять; педагогічне тестування; педагогічний експеримент.

Дослідження проводилось у передзмагальному періоді підготовки. Рівень навантаження контрольного тренування враховував параметри навантаження тренування попереднього базового мікроциклу. Зміст аналізованого контрольного тренування передбачав збільшення обсягу фізичного навантаження по елементам таким, що складало 165-175% від рівня попереднього. При цьому збільшувалась кількість виконуваних комбінацій - до 24-30 за одне заняття. Для визначення індивідуального розміру навантаження використовувався коефіцієнт індивідуальної складності [6].

Результати дослідження і їх обговорення. Аналіз дослідження показав, що використаний варіант контрольного тренування викликає

виражену втому, що може забезпечити значний тренувальний ефект, типовий для використання навантажень такої інтенсивності. З таблиці видно, що виразність змін показників функціонального стану у юних гімнастів відзначається більшими змінами, ніж у гімнастів зрілого віку [2].

Такий характер і ступінь зрушення серцево-судинної системи є відбитком глобальної втоми, викликані загальною напруженістю контрольного тренування. Можна припустити, що при тренуваннях такої інтенсивності забезпечується високий стимул для формування спеціальної витривалості юних гімнастів, що є однією з головних умов структури підготовленості в сучасній спортивній гімнастиці. Наявність зрушень припускає обов'язковий контроль "внутрішнього" навантаження і змін функціонального стану юних гімнастів не тільки після тренувального заняття високої інтенсивності, але й при повторенні декількох тренувань на фоні втоми. Ця необхідність полягає в тому, що у деяких юних гімнастів відзначається несприятливий тип реакції, який вимагає корекції навантаження. Проте, якщо порівнювати тривалість відновлення юних спортсменів після тренувань такого типу з висококваліфікованими гімнастами, то не дивлячись на значно менші навантаження, ступінь відновлення перших настає значно пізніше, ніж у других [5].

Наведені дані свідчать про виникнення в підлітковому віці механізмів, що забезпечують надійність виконання технічних дій юними гімнастами в умовах наростаючої втоми під впливом тренувальних навантажень високої інтенсивності. Можна вважати, що така спроможність протистояти накопиченню явищ втоми формується поступово і виявляється після 13-14 років. Водночас в цьому віці така спроможність у значній мірі залежить від рівня спортивної кваліфікації та функціональної підготовленості. Це обумовлено більш швидким відновленням після великих тренувальних навантажень гімнастів вищої кваліфікації [2].

Висновок. Таким чином, використання контрольних тренувань з великим об'ємом та інтенсивністю фізичних навантажень у віці 12-14 років можуть бути важливим моментом інтенсифікації навчально-тренувального процесу в період спеціалізованої базової підготовки юних гімнастів. Однак, їхнє використання вимагає підвищеної обережності та застосування спеціального контролю за ступенем реакції організму в підлітковому віці на високі тренувальні навантаження та швидкістю відновлення після них.

Подальші дослідження в цьому напрямку створять можливості вдосконалити методику моделювання тренувальних навантажень у підготовці юних гімнастів віком 12-14 років, вчасно визначати недоліки в спортивному тренуванні на даному етапі, виявити перспективних гімнастів, забезпечивши цілеспрямований ріст їх показників фізичної працездатності та розвитку.

Список літератури:

- 1 Аркаев Л. Я., Сучили Н. Г. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов. //Теория и методика физ. культуры. - 1997. - № 11 - С. 17-25
- 2 Иорданская Ф. А. Комплексная медико-биологическая методика определения специальной тренированности гимнастов// Теория и практика физ. культуры. – 1984 - № 8. – С. 21-23
- 3 Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с
- 4 Плоткин А. Б., Рубин В. С., Аркаев Л. Я. Проблема индивидуализации модельных характеристик специальной физической подготовки сильнейших гимнастов// Научно-спортивный вестник. – 1983 - № 6 - С. 17-19
- 5 Савчин С. Характеристика анаэробной и аэробной рабочей производительности юных гимнастов 7-15 лет / Наука в олимпийском спорте. -1998. - № 3. - С. 41-45
- 6 Смолевский В. М., Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика. - Киев: Олимпийская литература, 1999. – 465 с

Резюме. В статті показано, що використання тренувальних навантажень великої інтенсивності є важливим моментом інтенсифікації навчально-тренувального процесу в поєднанні з контролем за ступенем реакції організму юних гімнастів віком 12-14 років на такі навантаження та швидкістю відновлення після них.

Summary. In clause is shown that use appreciable training of loads is by a necessary condition intensifications of process of preparation, paying attention thus on phylums of reaction on loads and speed of regeneration of an organism of the sportsmens in the age of 12-14 years.

Таблиця 1

Зміна показників функціонального стану серцево-судинної системи юних гімнастів 13-14 років під впливом тренування високої інтенсивності

Показники	Вихідні до тренування	Відразу після тренування	Через тиждень після тренування
ЧСС у стані спокою (уд./хв.)	70.6 ± 2.8	98.2 ± 3.1	69.8 ± 2.4
Приріст ЧСС на ортостатичну пробу (уд./хв.)	17.1 ± 2.1	30.8 ± 2.4	21.1 ± 2.0
Артеріальний тиск крові (мм. рт. ст.)	116.8/67.7	118.4/76.2	113.2/65.4
Диференціювання зусилля (середня помилка з 3 спроб)	9.35 ± 1.1	13.4 ± 1.4	8.6 ± 1.08

відтворення 50% зусилля від max), (%)			
---------------------------------------	--	--	--

5. Рихлюк С. Оцінка функціональних показників гімнастів на етапі попередньої базової підготовки / Рихлюк Сергій // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2013.– Вип. 18 – С. 261–265.

ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ГІМНАСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

В статті показано, що використання тренувальних навантажень великої інтенсивності є важливим моментом інтенсифікації навчально-тренувального процесу в поєднанні з контролем за ступенем реакції організму юних гімнастів віком 12-13 років на такі навантаження та швидкістю відновлення після них.

Ключові слова: функціональна підготовка, юні гімнасти.

В статье показано, что использование тренировочных нагрузок большой интенсивности есть важным моментом интенсификации учебно-тренировочного процесса совместно с контролем над степенью реакции организма юных гимнастов возрастом 12-13 лет в ответ на такие нагрузки, а так же на скорость восстановления после них.

Ключевые слова: функциональная подготовка, юные гимнасты.

In clause is shown that use appreciable training of loads is by a necessary condition intensifications of process of preparation, paying attention thus on phylum of reaction on loads and speed of regeneration of an organism of the sportsmens in the age of 12-13 years.

Key words: functional preparation, yang gymnasts.

Постановка проблеми. Ефективність процесу підготовки спортсменів у сучасних умовах залежить від використання засобів та методів комплексного контролю як інструменту управління, який дозволяє досліджувати процес підготовки спортсменів на основі об'єктивної оцінки різних сторін їх підготовленості і функціональних можливостей важливих систем організму. Ця мета реалізується шляхом вирішення різних завдань, пов'язаних з оцінкою різних станів спортсменів, рівня їх підготовленості, ефективності змагальної діяльності [1]. Складнокоординаційні види спорту, зокрема спортивна гімнастика, на сьогоднішній день продовжують інтенсивно розвиватись у напрямку видовищності та складності виконання вправ. В зв'язку з цим все більшу роль відіграють можливості загальної та спеціальної фізичної працездатності спортсменів, що вимагає вдосконалення нормативів фізичної підготовленості, методів контролю за реакцією організму юних гімнастів на тренувальні навантаження і шляхом використання фізіологічних показників[2]. Специфіка особливостей спортивної гімнастики має першочергове значення для вибору показників, які були використані нами в

дослідженні, оскільки досягнення в різних видах спорту обумовлені різними функціональними системами, вимагають чітких адаптаційних реакцій в зв'язку з характером змагальної діяльності. На кожному етапі багаторічного вдосконалення в якості контролю використовуються різні показники, які адекватні віковим особливостям та рівню підготовленості спортсменів. Стан підготовленості і тренуваності спортсменів суттєво змінюється не тільки від етапу до етапу в процесі багаторічної підготовки, але і в різних періодах тренування (перехідний, підготовчий, змагальний) [3]. Ці зміни будуть залежати від спрямованості фізичних вправ, характеру тренувальних та змагальних навантажень. В процесі контролю нам необхідно вибирати інформативні показники, які відповідають специфіці тренувальних навантажень на даному етапі підготовки (попередньої базової).

Основними критеріями, які вимагають можливість використання тих чи інших показників у програмі контролю є інформативність та надійність. Інформативність показників визначається тим, наскільки він точно відповідає оцінці певної властивості чи якості. І в випадку, коли зв'язок між будь-яким показником і критерієм є постійним і сильним, є підстави розглядати цей показник як інформативним. Необхідно підбирати показники для контролю на основі встановлених причинно-наслідкових зв'язків, розкривають механізми взаємозв'язків різних показників з рівнем спортивних результатів, структурою підготовленості та змагальної діяльності в спортивній гімнастиці, дотримуючись вимог математичної статистики.

Розробка актуальних питань розвитку юнацького спорту знайшла своє втілення в низці публікацій (М.Я. Набатнікова, 1982; В.І. Воронкін, 1989; К.П. Сахновський, 1990; В.Г. Алабін, 1993; Круцевич Т.О., 1999; Коханович К. 1999; Л.В. Волков, 1997, 2005; Губа В.П., 2008; Л.П. Сергієнко, 2001; Бомпа Т., 2003; В.М. Платонов, 2004; Бондарчук А.П., 2005; Гавердовский Ю.К., 2007; Йорданська Ф.А., 2006) в яких розкрито закономірності підготовки спортсменів залежно від їх вікових особливостей та етапів підготовки.

Обґрунтовуючи вибір напряму досліджень, ми звернулись до актуального питання в підготовці кваліфікованих гімнастів як методика підвищення енергетичного потенціалу спортсменів, а також вдосконалення здібностей до його раціональної реалізації в тренувальній та змагальній діяльності. Це стосується дослідження підвищення потужності та ємкості лактатного анаеробного, анаеробно-аеробного, аеробного процесів енергозабезпечення м'язової діяльності, компонентів підготовленості спортсменів, які відображають здатність до реалізації наявного енергетичного потенціалу в конкретних умовах тренувальної та змагальної діяльності: 1) рухливість процесів енергозабезпечення, яка визначає швидкість активізації системи енергозабезпечення у відповідності з вимогами конкретної та рухової діяльності; 2) динамічності процесів енергозабезпечення як реакцію на зміну інтенсивності та характеру роботи, зміну функціонального стану спортсмена; 3) економічності як здатність економно і раціонально використовувати енергію для досягнення найвищих показників працездатності та ефективності рухових

дій; 4) стійкість як здатність тривалий час забезпечувати виробництво енергії на заданому рівні[3].

Мета роботи – визначити динаміку параметрів функціональної підготовленості гімнастів віком 12-13 років у річному циклі тренувань.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, фізіологічні методи дослідження, педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент), методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В наших дослідженнях ми керувались надійністю показників, яка визначається відповідністю результатів до застосування реальних змін в рівні тієї чи іншої якості спортсмена в умовах кожного із видів контролю, а також стабільністю результатів, отриманих під час багаторазового використання показників в однакових умовах. Таким чином, чим вища різниця між результатами досліджень в різних спортсменів і чим тісніше знаходяться результати, зареєстровані в одного спортсмена в постійних умовах, тим вища надійність показників, що застосовуються.

Дослідження проводилось у передзмагальному періоді підготовки на базі Івано-Франківської СДЮСШОР №1 з гімнастами віком 12-13 років. Рівень навантаження контрольного тренування враховував параметри навантаження тренування попереднього базового мікроциклу. Зміст аналізованого контрольного тренування передбачав збільшення обсягу фізичного навантаження по елементам таким, що складало 165-175% від рівня попереднього. При цьому збільшувалась кількість виконуваних комбінацій - до 24-30 за одне заняття. Для визначення індивідуального розміру навантаження використовувався коефіцієнт індивідуальної складності [4].

Такий характер і ступінь зрушення серцево-судинної системи є відбитком глобальної втоми, викликані загальною напруженістю контрольного тренування. Можна припустити, що при тренуваннях такої інтенсивності забезпечується високий стимул для формування спеціальної витривалості юних гімнастів, що є однією з головних умов структури підготовленості в сучасній спортивній гімнастиці. Наявність зрушень припускає обов'язковий контроль "внутрішнього" навантаження і змін функціонального стану юних гімнастів не тільки після тренувального заняття великої інтенсивності, але й при повторенні декількох тренувань на фоні втоми. Ця необхідність полягає в тому, що у деяких юних гімнастів відзначається несприятливий тип реакції, який вимагає корекції навантаження. Наведені дані (табл.1) свідчать про виникнення в підлітковому віці механізмів, що забезпечують надійність виконання технічних дій юними гімнастами в умовах наростаючої втоми під впливом тренувальних навантажень високої інтенсивності. Ми вважаємо, що така спроможність протистояти накопиченню явищ втоми формується поступово і виявляється після 12-13 років. Водночас в цьому віці така спроможність у значній мірі залежить від рівня спортивної кваліфікації та функціональної підготовленості. Таким чином, використання контрольних тренувань з великим об'ємом та

інтенсивністю фізичних навантажень у віці 12-13 років можуть бути важливим моментом інтенсифікації навчально-тренувального процесу в період спеціалізованої базової підготовки юних гімнастів.

Таблиця 1

Показники функціонального стану серцево-судинної системи юних гімнастів 12 - 13 років під впливом тренування великої інтенсивності

Показники	Вихідні до тренування	Відразу після тренування	Через тиждень після тренування
ЧСС у стані спокою (уд./хв.)	70.6 ± 2.8	98.2 ± 3.1	69.8 ± 2.4
Приріст ЧСС на ортостатичну пробу (уд./хв.)	17.1 ± 2.1	30.8 ± 2.4	21.1 ± 2.0
Артеріальний тиск крові (мм. рт. ст.)	АТс = 116.8 ± 1,4 АТд = 67.7 ± 1,9	АТс = 118.4 ± 2,8 АТд = 76.2 ± 2,6	АТс = 113.2 ± 2,8 АТд = 65.4 ± 3,2
Диференціювання зусилля (середня помилка з 3 спроб відтворення зусилля від max)	9.35 ± 1.1	13.4 ± 1.4	8.6 ± 1.08

Всім відомо про позитивний вплив систематичних занять різними видами спортивної діяльності на функціональний стан спортсменів. Брати до уваги потрібно й те, що різні види спорту висувають різні вимоги не лише до тілобудови, а й до функціональних можливостей і рухових здібностей юних спортсменів. Особливістю діагностики функціональних систем спортсмена при спортивному відборі на етапі попередньої базової підготовки є те, що ми добирали методики, котрі не потребують попереднього формування спеціальних навичок. У дослідженні ми визначали показники функціонального стану кардіореспіраторної системи (табл. 2).

Таблиця 2

Показники функціонального стану юних гімнастів віком 12-13 років (x ± m)

Вік	ЧСС, уд.хв.	АТ сист., мм рт. ст.	АТ діаст., мм рт. ст.	ЖЄЛ, л	Проба Штанге, с	Проба Генчі, с
-----	-------------	----------------------	-----------------------	--------	-----------------	----------------

12 років	74,76±0,76	101,76±1,14	63,12±0,55	2,25±0,05	42,37±0,83	22,83±0,55
13 років	71,68±0,77	103,23±1,14	63,23±0,70	2,74±0,05	56,14 1,22	28,30±0,65

Результати дослідження та їх обговорення. Середньостатистичні значення ЧСС і артеріального тиску обстежуваних спортсменів були нижчі за середні показники, що характеризують норму для цієї вікової групи. Це пов'язано з наявністю чіткої залежності між впливом фізичних вправ і реакцією організму на них. У результаті досліджень була виявлена тенденція до зниження ЧСС у юних спортсменів, що пояснюється особливостями вікового розвитку організму дітей у цей період. Показники ЖЄЛ відповідали віковій нормі для підліткового віку. Очевидно, що знання згаданих особливостей є додатковими відомостями з проблеми адаптації дитячого організму до систематичної м'язової роботи, що є основою для розробки критеріїв відбору перспективних гімнастів.

Аналіз дослідження показав, що використаний варіант контрольного тренування викликає виражену втому, що може забезпечити значний тренувальний ефект, типовий для використання навантажень такої інтенсивності. З таблиці 1 видно, що виразність змін показників функціонального стану у юних гімнастів відзначається більшими змінами, ніж у гімнастів зрілого віку [4].

Ефективність процесу підготовки спортсменів у сучасних умовах залежить від використання засобів та методів комплексного контролю як інструменту управління, який дозволяє досліджувати процес підготовки спортсменів на основі об'єктивної оцінки різних сторін їх підготовленості і функціональних можливостей важливих систем організму. Ця мета реалізується шляхом вирішення різних завдань, пов'язаних з оцінкою різних станів спортсменів, рівня їх підготовленості, ефективності змагальної діяльності.

Специфіка особливостей спортивної гімнастики має першочергове значення для вибору показників, які були використані нами в дослідженні, оскільки досягнення в різних видах спорту обумовлені різними функціональними системами, вимагають чітких адаптаційних реакцій в зв'язку з характером змагальної діяльності. На кожному етапі багаторічного вдосконалення в якості контролю використовуються різні показники, які адекватні віковим особливостям та рівню підготовленості спортсменів. Стан підготовленості і тренуваності спортсменів суттєво змінюється не тільки від етапу до етапу в процесі багаторічної підготовки, але і в різних періодах тренування (перехідний, підготовчий, змагальний). Ці зміни залежать від спрямованості фізичних вправ, характеру тренувальних та змагальних навантажень. В процесі контролю нам необхідно вибирати інформативні показники, які відповідають специфіці тренувальних навантажень на даному

етапі підготовки (попередньої базової) та створення експериментальної тренувальної програми, яка є предметом наступних досліджень.

Основними критеріями, які вимагають можливість використання тих чи інших показників у програмі контролю є інформативність та надійність. Інформативність показників визначається тим, наскільки він точно відповідає оцінці певної властивості чи якості. І в випадку, коли зв'язок між будь-яким показником і критерієм є постійним і сильним, є підстави розглядати цей показник як інформативним. Необхідно підбирати показники для контролю на основі встановлених причинно-наслідкових зв'язків, розкривають механізми взаємозв'язків різних показників з рівнем спортивних результатів, структурою підготовленості та змагальної діяльності в спортивній гімнастиці, дотримуючись вимог математичної статистики.

Література:

1. Иорданская Ф. А. Комплексная медико-биологическая методика определения специальной тренированности гимнастов// Теория и практика физ. культуры. – 1984 - № 8. – С. 21-23.
2. Волков Л.В. Основы спортивной подготовки детей и подростков: Навч. посібник. - К.: Вища школа, 1993. - 152с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584с.
4. Смолевский В. М., Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика. - Киев: Олимпийская литература, 1999. – 465с.