Румба, А.М. Кабаева // Гимнастика : сб. науч. тр. Вып. VII / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб., 2009. С. 81-88.

28. Сосина, В.Ю. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для студентов вузов / В.Ю. Сосина. Киев : Олимпийская литература, 2009. - 135 с.

29. Степанова, И.А. Анализ показателей уровня развития физических способностей у гимнасток на этапе углубленной специализации в художественной гимнастике / И.А. Степанова, И.В. Цепелевич, Т.В. Жукова Гимнастика : сб. науч. тр. Вып. IV / С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2006. - С. 123-126.

30. Терехина, Р.Н. Интегральная подготовка в художественной гимнастике / Р.Н. Терехина, И.А. Винер // Теория и практика физ. культуры. 2006. - № 10.-С. 28-29.

31. Шустин, Б.Н. Итоги выступления российских спортсменов на играх XXVII Олимпиады // Теория и практика физ. культуры. 2001. - № 1. - С. 57-62.

32. Эстетические показатели исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта / Р.Н. Терехина, И.А. Винер, Л.И. Турищева, М.Э. Плеханова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2008. -№ 11 (45).- С. 98 -101.

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ГІМНАСТІВ

Чустрак А.П.
приват-професор;,
Погорелова О.О.
старший викладач;
Павленко Т.К.
викладач,
Стаднік А.В.
студентка,
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського

ORGANIZATION OF EDUCATIONAL-TRAINING PROCESS OF YOUNG GYMNASTS

Chustrak A.P.
Privat-professor,
Pogorelova O.O.
Associate Professor,
Pavlenko T.K.
Lecturer,
Stadnik A. V.
Student
Sought Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky

Анотація

В статті розглядаються необхідні умови для планування і організації тренувального процесу юних гімнастів, на які автори опирались у своїх дослідженнях та тренуваннях. На початку та в кінці педагогічного експерименту визначали: координаційні здібності; швидкість; швидкісно-силові якості; силову витривалість; статичну силу та гнучкість.

Abstract

Necessary terms for planning and organizations of training process of young gymnasts, on that authors leaned in the researches and training are examined in the article. At the beginning and at the end of pedagogical experiment we determined: coordinating capabilities; speed; speed-strength qualities; power endurance; static strength and flexibility/

Ключові слова: гімнасти 7-8 років, організація тренування, фізичні якості
Keywords: gymnasts 7-8, organization of training, physical qualities

В методичній літературі розглядаються необхідні умови для планування і організації тренувального процесу юних гімнастів, на які ми опирались у своїх дослідженнях та тренуваннях, [1; 2; 3; 5; 11; 12; 14; 17; 21; 23; 25].

Організація та методики дослідження гімнастів

На початку та в кінці навчального року було обстежено 27 гімнастів 7 років та 25 гімнастів 8 років.

Методики дослідження: 1. Аналіз наукової та методичної літератури;

2. За допомогою педагогічних тестів визначали: координаційні здібності; швидкість (біг 20м в

с); швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця в см); силова витривалість -1 (згинання і розгинання рук у висі, кількість разів); силова витривалість - 2 (згинання і розгинання рук в упорі (кількість разів); статична сила 3 (кут в упорі в с), [19];

3. Методи математичної статистики.

У базових мезоциклах спеціально-підготовчого періоду вирішується завдання навчання руховим діям і поєднанням на тлі удосконалення спеціальних фізичних якостей. Тренувальна програма характеризується різнобічними засобами, широким використанням занять з великим навантаженнями.

*Перед змагаль*ні мезоцикли направлені на удосконалення спортивно-технічної майстерності і підвищення спеціальної витривалості, вирішуються також задачі психологічної та тактичної підготовки юних гімнастів. Основне завдання мезоциклів – підготовка до змагань. Важливим у побудові місячного мезоциклу є раціональне розміщення тренувальних навантажень за величиною. Оптимальним є така організація тренувальних навантажень в базових мезоциклах спеціально - підготовчого періоду на етапах попередньої і початкової підготовки юних гімнастів, коли в 1 – 3, 8, 9, 13, 14, 18, 19 заняттях використовуються великі навантаження, в 4-7, 10-12, 15-17, 20 заняттях – середній, Розглянемо необхідні умови для планування і організації тренувального процесу юних гімнастів. Оптимальною є така організація тренувальних навантажень в базових мезоциклах спеціально - підготовчого періоду на етапах спеціалізованої підготовки юних гімнастів, коли в 1 – 4, 9, 11, 15, 22-24 заняттях – середній, в 5, 10, 16, 21 заняттях - малі. Під *організацією т*ренувального навантаження розуміють її упорядкування в рамках мезоциклу, яке забезпечує заплановану динаміку стану і досягнення заданого рівня фізичної і технічної підготовленості юних гімнастів [17; 18; 21; 22; 23; 25].

Під *структурою річних циклів* підготовки розуміють сукупність стійких відношень і зв'язків між засобами фізичної і технічної підготовки, які забезпечують протікання термінового та довготривалого етапів адаптації та поступальне становлення спортивної майстерності юних гімнастів.

Основою для побудови річного циклу учбово-тренувального процесу юних гімнастів 7-13 років є об'єктивно протікаючі процеси термінового та довготривалого етапів адаптації організму.

Приблизний план - графік розкриває структуру річної підготовку юних гімнастів 7 - 10 років. Річний цикл ділиться на періоди: підготовчий – вересень - квітень (7,5 місяців), змагальний квітень – червень (2,5 місяця) і перехідний – червень – липень – серпень (2 місяці). Співвідношення часу, відведеного на технічну і фізичні підготовки у річному циклі, визначається для кожного заняття.

Підготовчий період ділить загально-підготовчий і спеціально –підготовчий етапи. Загально - підготовчий етап охоплює 8 тижнів (вересень - жовтень). Співвідношення засобів технічної і фізичної підготовки в 1, 3, 5, 7 мікроциклах 20 і 80%, в 2, 4, 6, 8 – 50 і 50 % відповідно. Навантаження у тижневих мікроциклах, коливається від 1400 до 1900 повторень (включаючи виконання силових вправ). Основні завдання загально-підготовчого етапу: підвищення ЗФП, створення умов для навчання їх руховим діям і підвищення СФП. Спеціально-підготовчий етап охоплює 24 тижні (листопад-квітень). На цьому етапі дозволяється завдання навчання руховим діям і з'єднання на тлі удосконалення спеціальних фізичних якостей. Навантаження у невеликих мікроциклах коливається від 1200 до 1900 повторень.

Змагальний період продовжується 3 мезоцикли (9, 10, 11). Юні гімнасти готуються до змагань, в яких підводять підсумки проведеної роботи за рік. Об'єм навантаження у тижневих мікроциклах в межах 1200-1600 повторень, в 34, 37, мікроциклах виконується до 90 комбінацій в 40 – 60 комбінацій в 33, 35, 36, 39 - тижневих мікроциклах 15 -20 комбінацій, [23; 24; 25; 26].

Перехідний період триває червень - липень – серпень. Його змістом є заняття з СФП і ЗФП (спортивно-оздоровчий табір) та активний відпочинок, реабілітація.

Структура річного циклу підготовки юних гімнастів 11-13 років показана у план – графіку. Так само як і на етапах попередньої та початкової підготовки, річний цикл ділиться на 3 періоди: підготовчий, змагальний і перехідний. Співвідношення часу, відведеного на технічну і фізичну підготовку у річному циклі, визначається для кожного заняття.

Підготовчий період ділиться на загально-підготовчий (1-4 тижневих мікроциклів) та спеціально-підготовчий (5-32 мікроцикли) етапи. Завдання загально-підготовчого етапу – підвищення рівня фізичної та технічної підготовленості юних гімнастів. Об'єм в 1, 3 мікроциклах 2400 повторень, в 2, 4 мікроциклах - 2000 повторень. Співвідношення засобів технічної фізичної підготовки в 1, 3 мікроциклах 32% і 68% в 2, 4 – 78 і 22% відповідно. На спеціально-підготовчому етапі вирішуються завдання навчання елементам і з'єднанням довільної і обов'язкової програм н тлі підвищення спеціальної фізичної підготовки. Співвідношення засобів технічної і фізичної підготовки в 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29 мікроциклах 28 і 72%, в останніх мікроциклах - 78% і 22% відповідно. Обсяг коливається в межах 1900 - 2400 повторень.

Змагальний період охоплює 3 мезоцикли. Обсяг навантаження у змагальному періоді знижується і коливається в межах 1200-1600 повторень. В 34, 37 мікроциклах виконується до 90 комбінацій в 40 мікроциклі – 40-60 комбінацій, в останніх - 15 – 20 комбінацій.

Перехідний період за тривалістю такий же, як і на початковому етапі підготовки; 51, 52 мікроцикли відводяться для активного відпочинку і реабілітації, [23; 25].

В основі планування і організації навчально-тренувального процесу юних гімнастів лежить програмно-цільовий підхід, у відповідності з яким визначається цільове завдання та декомпозиція її на під завдання різного рангу. Зміст та організація тре-

нувальних навантажень визначається у відповідності з підзавданнями підготовки різного рангу, які служать віхами контролю за вирішенням цільового завдання.

Одна із умов ефективного планування навчально-тренувального процесу – наявність нормативів тренувальних навантажень.

З поняттям *норматив* тісно пов'язані поняття *норма* та *нормативні* показники. *Норматив* є похідним від вищеназваних понять. В контексті дії тренувальних навантажень під *нормою* розуміють коливання функціонального стану юних гімнастів, яке забезпечує поступове підвищення майстерності та не викликає негативного впливу на здоров'я юних гімнастів.

Нормативні показники тренувальних навантажень характеризують спосіб та міру дії фізичних вправ на організм, а також допустимий діапазон їх змін. Виділяють показники, які характеризують педагогічну і фізіологічну сторони навантаження. Педагогічна сторона навантаження: об'єм виконаних вправ, загальний час роботи, інтервал відпочинку між підходами; перераховані показники легко можна вимірювати і на їх основі можуть бути отримані всі відомі в гімнастиці параметри тренувальних навантажень. Фізіологічна сторона навантаження: зміни латентного часу рухової реакції, помилки в управлінні рухами, максимальної сили різних груп м'язів, систолічного показника, індексової оцінки ортостатичної проби. *Нормативи* тренувальних навантажень виступають як орієнтири, виконання яких забезпечує досягнення конкретного результату; вони указують, скільки потрібно вправ для вирішення завдання. Відомо, що норматив навантаження охоплює такий діапазон мінливості кількості виконаної роботи, який буде викликати як поліпшення, так і погіршення стану організму юних гімнастів в діапазоні норми. У зв'язку з цим погіршення показників функціонального стану організму характеризує навантаження, як велике; погіршення – як мале, без суттєвих змін – як середнє.

Так як норматив рекомендований для вирішення конкретної задачі, то виділяється наступна направленість тренувальних навантажень:

1) навантаження, які забезпечують оптимальні умови для навчання рухам юних гімнастів;

2) навантаження, які забезпечують оптимальні умови для підвищення функціонального стану нервово-м'язової системи юних гімнастів;

3) навантаження, які забезпечують умови для підвищення функціонального стану серцево-судинної системи юних гімнастів;

4) силові навантаження.

Принципові установки – це самостійна категорія методичних положень та правил, часткових по відношенню до загальних принципів фізичного виховання та спортивного тренування. Вони, по - перше, розвивають керівні ідеї, які пропонуються в цих принципах стосовно до сучасних умов та вимог підготовки спортсменів високої кваліфікації, і, по – друге, виступають в якості конкретних правил до її програмування (Ю.В. Верхошанский, 1985).

1. Установка на використання положення про те, що процес навчання і тренування юних гімнастів будується на основі об'єктивно пропливаючих термінового і довготривалого етапів адаптації організму. У зв'язку з цим одиницею планування навчально-тренувального процесу – є місячний мезоцикл, в якому планується виконання завдань пов'язаних із спеціальною працездатністю, розвитком силових можливостей і навчанням юних гімнастів.

2. Установка на декомпозицію завдань навчання. В рамках навчання вирішуються завдання розвитку фізичних якостей, підвищення рівня спеціально-рухової та функціональної підготовленості юних гімнастів для освоєння конкретних вправ. Практично це реалізується у послідовному розміщення навчально-тренувальних завдань однієї направленості на визначеному часовому відрізку. Вирішення завдань та підбір навчально-тренувальних завдань виконуються в наступному порядку:

1) розвиток фізичних якостей, підвищення рівня функціональної підготовленості юних гімнастів;

2) навчання вихідним і кінцевим положенням вправ;

3) навчання діям, без яких не можливо виконувати вправи яка вивчається;

4) навчання умінням керувати рухами; навчання підвідним вправам;

5) навчання вправам в цілому;

6) підвищення рівня функціональної підготовленості;

7) навчання вправам в з'єднаннях.

3. Установка на використання тренувальних навантажень, направлених на формування і організацію кумулятивного тренувального ефекту. В мезоциклі використовуються блоки тренувальних навантажень, спрямованих на формування і реалізацію адаптивних реакцій нервово-м'язової системи; результатом його дії є збільшення сили відповідних груп м'язів і спеціальної працездатності. Другий блок навантажень направлений на формування і реалізацію адаптивних реакцій серцево-судинної системи; результат його дії - підвищення спеціальної працездатності т створення передумов для ефективної взаємодії з діями першого блоку наступного мезоциклу.

4. Установка на використання варіативності тренувальних навантажень за величиною у тренувальному занятті. Ця установка орієнтує на раціональний спосіб упорядкування обсягу тренувального навантаження. Використання варіативності тренувальних навантажень в заняттях формує адекватну реакцію організму та сприяє відновленню функціонального стану організму в процесі тренування.

5. Установка на використання тренувальних навантажень, які забезпечують високий рівень працездатності на визначеному часовому відрізку. Ця установка орієнтує на раціональний спосіб упорядкування обсягу тренувальних навантажень у мікроциклі. Понеділок., вівторок, субота., - середнє навантаження; серед., п'ятниця., - велике навантаження;

четвер., - мале навантаження. Практична установка реалізується після використання першого блоку навантажень забезпечує високий рівень працездатності, необхідний для ефективного навчання рухам.

6. Установка на моделювання змагальної діяльності, яка орієнтує на виведення всіх сторін підготовленості юних гімнастів на пік і утримання цього стану на часовому відрізку, рівному 1,2-1,5 змагального. Практична установка реалізується у використанні великих змагальних навантажень, які перевищують модель змагань у 1,5-2 рази, на часовому відрізку, рівному 1-1,5 змагального. Навантаження використовується за 5 - 6 тренувальних занять до змагань.

7. Установка на використання тренувального ефекту місячного мезоциклу, який проводиться перед етапом перед змагальної підготовки. Практично установка реалізується в тому, що 1 блок навантаження використовується у фазі супервідновлення, 12, 17, 24 заняттях.

8. Програмування „базового" мезоциклу спеціально-підготовчого етапу підготовки юних гімнастів.

Основна мета місячного мезоциклу підготовки – навчання рухам. Ефективність навчання рухам в значній мірі залежать від науково - обґрунтованої декомпозиції цільового завдання на під завдання різних рангів. Вирішення під задач є віхами контролю за ходом навчання цільовим руховим навичкам та основане на уявлені про цілісність навчання та тренування, так як адаптивні реакції організму визначають можливості переробки і засвоєння рухової інформації юними гімнастами. Використання принципових установок до програмування навчально-тренувального процесу юних гімнастів дозволяє виконати програмування на основі логічної передумови „якщо, то ...". Якщо ставить цільове завдання та визначені часткові завдання (конкретно і якісно), то що (конкретно) необхідно зробити для її реалізації і яке повинно бути якісне вираження прийнятого рішення, [23; 24].

Координаційні здібності гімнастів 7-8 років

Як видно із таблиці 1, на початку навчального року гімнасти допускали досить значну кількість помилок у тестах на координацію рухів. Наприклад, при виконанні тесту 1: 70% обстежених гімнастів 7 років допустили три помилки, 25% гімнастів - допустили дві помилки і 5% - одну. Безпомилково не виконав ні один гімнаст. 8-річні гімнасти були трохи більш успішними: 52% - допустили три помилки, 41% - дві та 7% - одну. Але безпомилково теж ніхто із гімнастів не виконав цей тест.

При виконанні тесту 2 гімнасти 7 років були трохи успішніші в тому, що серед них було менше таких, які допустили три помилки (59%) порівняно з 8-річними (63%). Але серед 7-річних була більша кількість таких, які допустили по дві помилки (33%), порівняно з 8-річними (27%). У 7-річних було менше також тих, хто допустив тільки одну помилку (8%) ніж у 8-річних гімнастів (10%). Безпомилково ніхто із гімнастів не виконав тест 2 (Таблиця 1).

Фізична підготовленість гімнастів 7-8 років до експерименту

Таблиця 1

Координаційні здібності гімнастів 7-8 років (у % від кількості обстежених)

	Вік							
	7 років				**8 років**			
Бали	**8,5**	**9**	**9,5**	**10**	**8,5**	**9**	**9,5**	**10**
Тест 1	**70%**	**25%**	**5%**	**-**	**52%**	**41%**	**7%**	**-**
Тест 2	**59%**	**33%**	**8%**	**-**	**63%**	**27%**	**10%**	**-**

Швидкісні здібності гімнастів до експерименту в основному виглядали на 8 та на 9 балів (таблиця 2). 67 % обстежених 7-річних гімнастів показали швидкість – на 8, а 32% - на 9 балів; 58% 8-річних показали швидкість – на 8 та 42% - на 9 балів (Таблиця 2). Ніхто із гімнастів 7-8 років не показав швидкісні здібності на 9,5 та на 10 балів, (Таблиця 2).

Швидкісно-силові якості 7-річні гімнасти показали на 8 балів – 85% та на 9 балів – 15% обстежених; 8-річні, відповідно – 75% та 25%, (Таблиця 2).

Показники силових здібностей в трьох тестах як 7-річні, так і 8-річні гімнасти виглядали в основному на 8 та на 9 балів за виключенням тесту 2 - силової витривалості (згинання та розгинання рук в упорі): де 5% 7-річних гімнастів та 10% 8-річних показали 10-бальні результати, (Таблиця 2).

Показники гнучкості гімнасти 7-8 років демонстрували в основному на 8, 8,5 та 9 балів. Краще їм давався тест 2 (нахил у положенні сидячи): 8,5 балів -73% та 9 балів – 27%. Більше помилок в технічному виконанні «мосту із положення лежачи»: 8 балів - 75%, та 9 балів – 25%. Ніхто із гімнастів 7-8 років не виконав тести на гнучкість на 9,5 та на 10 балів, (Таблиця 2).

Таблиця 2

Фізична підготовленість гімнастів 7-8 років до експерименту

Тести	Бали	7 років	%	8 років	%
	10	3,7	-	3,5	-
Швидкість	9	3.9	33	3,7	42
Біг 20 м, (с)	8	4,1	67	3,9	58
Швидкісно-силові якості	10	160	-	170	-
Стрибок у довжину з місця (см)	9	155	15	165	25
	8	140	85	160	75
Силова витривалість (1)	10	12	-	15	-
Згинання і розгинання рук у висі (кі-	9	10	35	13	25
лькість разів)	8	8	65	11	75
Силова витривалість (2)	10	14	5	20	10
Згинання і розгинання рук в упорі	9	12	57	18	55
(кількість разів)	8	10	38	16	35
Статична сила (3)	10	14	-	20	-
Кут в упорі (с)	9	12	12	18	15
	8	10	88	16	85

Тести	7 - 8 років	Бали	%
	а) руки вертикально по відношенню до підлоги, ноги прямі	10	-
Гнучкість (1)	б) руки трохи нахилені	9,5	-
„Міст” із положення	в) руки трохи нахилені , ноги трохи		
лежачи	зігнуті	9	25
	г) руки нахилені, ноги зігнуті	8	75
Гнучкість (2)	а) торкається грудною клітиною підлоги	10	-
Нахил вперед сидячи,	б) торкається головою підлоги	9,5	-
ноги нарізно	в) торкається головою ніг (ноги разом)	9	27
	г) торкається головою ніг пружинним рухом	8,5	73

Результати педагогічного експерименту

Координаційні здібності гімнастів 7-8 років після експерименту

Порівняльний аналіз результатів обстеження гімнастів після експерименту показав значні зміни всіх досліджуваних показників порівняно з такими до експерименту. Наприклад, значно зменшилась кількість обстежених дітей, координаційні здібності яких були оцінені на 8,5 балів та збільшилась кількість дітей з оцінками 9, 9,5 та 10 балів, як у 7-річних так і в 8-річних гімнастів (Таблиця 3, малюнок 1). Якщо до експерименту серед 7-річних гімнастів було 70% обстежених по тесту 1 та 59% по тесту 2, які були оцінені на 8,5 балів і зовсім не було гімнастів, які б показали ці тести на 10 балів то після експерименту було тільки 10% по 1-му тесту та 5% - по 2-му, які показали координаційні здібності на 8,5 балів, а таких, які показали ці здібності на 10 балів по першому тесту було 35%, а по 2-му – 25 % обстежених гімнастів 7 років. У 8-річних гімнастів були аналогічні зміни: тільки серед них виявилось на 10 балів: 45% - по 1-му тесту та 37% - по 2-му, хоча до експерименту на 10 балів ніхто із гімнастів не виконував цих тестів.

(Таблиці 1, 3, малюнок 1)

Таблиця 3.

Координаційні здібності гімнастів 7-8 років після експерименту (у % від кількості обстежених)

	Вік							
	7 років				**8 років**			
Бали	**8,5**	**9**	**9,5**	**10**	**8,5**	**9**	**9,5**	**10**
Тест 1	**10%**	**20%**	**35%**	**5%**	**5%**	**19%**	**31%**	**45%**
Тест 2	**5%**	**35%**	**35%**	**25%**	**10%**	**13%**	**60%**	**37%**

Фізична підготовленість гімнастів 7-8 років після експерименту

Якщо до експерименту ніхто із гімнастів не виконував тест на швидкість на 10 балів, то після нього таких виявилось уже серед 7-річних гімнастів - 24%, а серед 8-річних - 32%. Більше половини обстежених гімнастів (56% -7-річних та 63% -8-річних) пробігли 20м на 9 балів; 20% семирічних та 5% восьмирічних гімнастів виконали цей тест на 8 балів (Малюнок 2).

Значно покращились також швидкісно-силові якості: 32% 7-річних гімнастів та 23% 8-річних виконали стрибок у довжину з місця на 10 балів, 57% та 64%, відповідно, виконали цей тест на 9 балів. Тільки 11% 7-річних та 13% 8-річних виконали тест на 8 балів (Таблиця 4, Малюнок 3).

Найбільш ефективно покращились показники силової витривалості 1-го та 2-го тестів. Від 63%,767% гімнастів 7 років та 70%, 72%в – гімнасти 8 років виконали ці тести на 10 балів. Від 25%

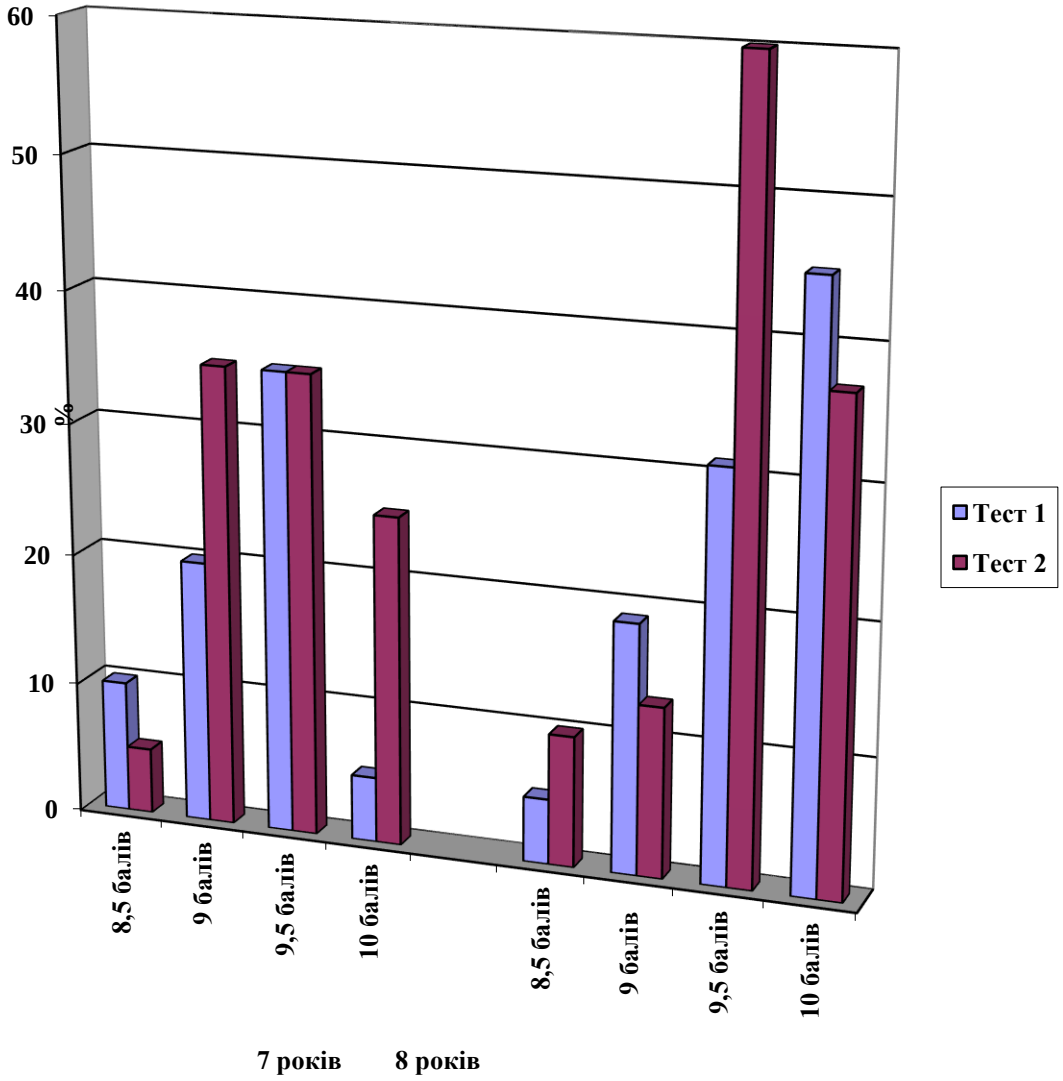
до 35% - на 9 балів, та лише від 2% до 5% - на 8 балів. (Таблиця 4, Малюнок 4).

Хоча до експерименту основна кількість гімнастів (від 35% до 88%) виконували ці тести на 8 балів і тільки 2-й та 3-й тест (згинання рук та кут в упорі, 5%-10%) гімнастів виконували на 10 балів (Таблиця 2).

Значно покращилось виконання гімнастами тестів на гнучкість. Якщо до експерименту більшість гімнастів (73 – 75%) виконували ці тести на 8 балів та 25-27% - на 9 балів і ніхто не виконував на 10 балів, то після експерименту серед гімнастів 7-8 років тільки по1-му тесту було 5% тих хто виконав на 8 балів, від 5 до 10% (по двох тестах) - на 9 балів; від 25 до 65% - на 9,5 балів та від 20% до 70% - на 10 балів, (Таблиця 4, Малюнок 5).

Малюнок 1

Координаційні здібності гімнастів 7-8 років після експерименту



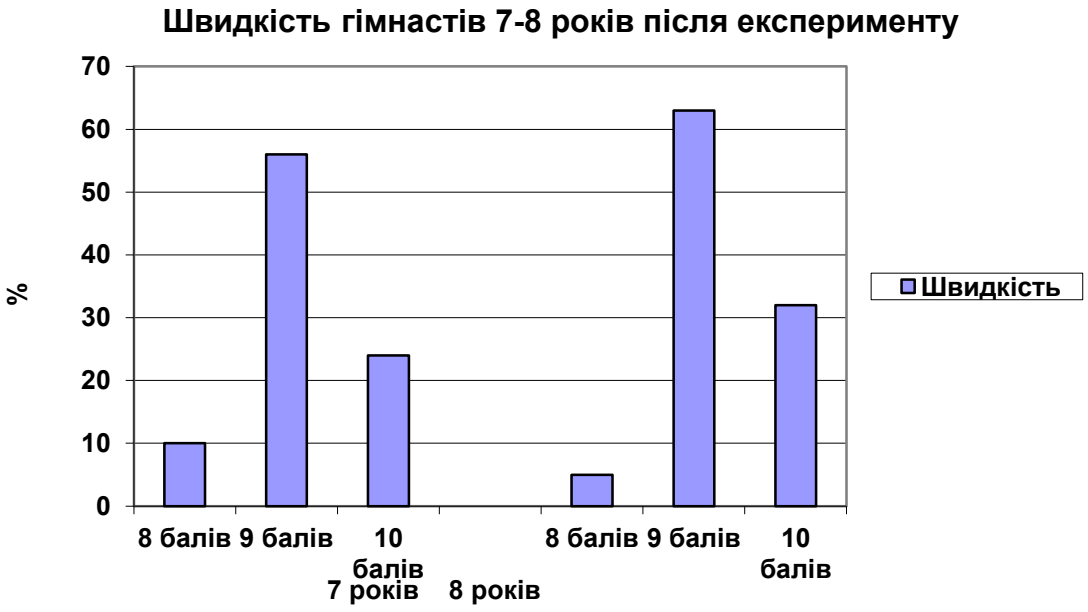
Таблиця 4

Фізична підготовленість гімнастів 7-8 років після експерименту (у % від кількості обстежених)

Тести	Бали	7 років	%	8 років	%
Швидкість Біг 20 м, (с)	10	3,7	24	3,5	32
	9	3.9	56	3,7	63
	8	4,1	20	3,9	5
Швидкісно-силові якості Стрибок у довжину з місця (см)	10	160	32	170	23
	9	155	57	165	64
	8	140	11	160	13
Силова витривалість (1) Згинання і розгинання рук у висі (кількість разів)	10	12	63	15	72
	9	10	35	13	25
	8	8	2	11	3
Силова витривалість (2) Згинання і розгинання рук в упорі (кількість разів)	10	14	67	20	70
	9	12	30	18	25
	8	10	3	16	5
Статична сила (3) Кут в упорі (с)	10	14	67	20	55
	9	12	31	18	35
	8	10	2	16	10

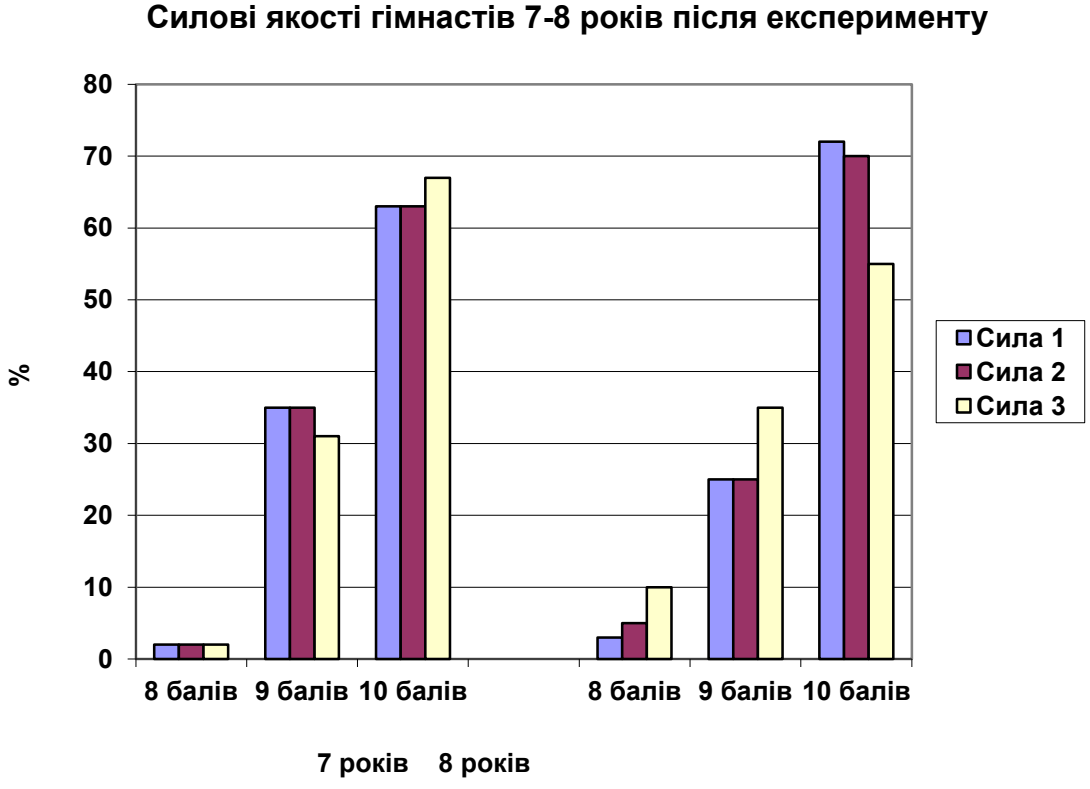
Тести	7 - 8 років	Бали	%
Гнучкість (1) „Міст” із положення лежачи	а) руки вертикально по відношенню до підлоги, ноги прямі	10	20
	б) руки трохи нахилені	9,5	65
	в) руки трохи нахилені , ноги трохи зігнуті	9	10
	г) руки нахилені, ноги зігнуті	8	5
Гнучкість (2) Нахил вперед сидячи, ноги нарізно	а) торкається грудною клітиною підлоги	10	70
	б) торкається головою підлоги	9,5	25
	в) торкається головою ніг (ноги разом)	9	5
	г) торкається головою ніг пружинним рухом	8,5	-

Малюнок 2

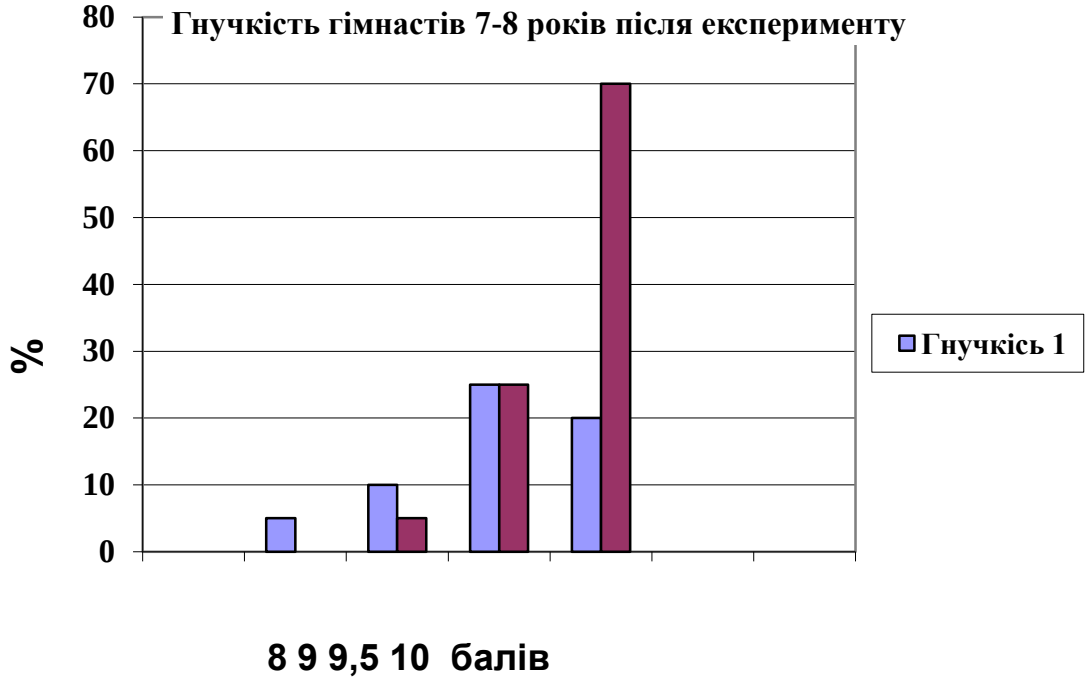


Малюнок 3

Малюнок 4



Малюнок 5



ВИСНОВКИ:

1. При виконанні тестів на координацію рухів гімнасти 7 років допускали досить значну кількість помилок. При виконанні тесту 1: 70% обстежених гімнастів 7 років допустили три помилки (8 балів), 25% гімнастів - допустили дві помилки (9 балів) і 5% - одну (10 балів). Безпомилково не виконав ні один гімнаст. 8-річні гімнасти були трохи більш успішними: 52% - допустили три помилки, 41% - дві та 7% - одну. При виконанні тесту 2 гімнасти 7 років були трохи успішніші в тому, що серед них було менше таких, які допустили три помилки (59%) порівняно з 8-річними (63%). Але серед 7-річних була більша кількість таких, які допустили по дві помилки (33%), порівняно з 8-річними (27%). У 7-річних було менше також тих, хто допустив тільки одну помилку (8%), ніж у 8-річних гімнастів (10%). Безпомилково (на 10 балів) ніхто із гімнастів не виконав ні 1-й, ні 2-й тест.

2. Швидкісні здібності гімнастів до експерименту в основному були оцінені на 8 та на 9 балів. 67 % обстежених 7-річних гімнастів показали швидкість – на 8, а 32% - на 9 балів; 58% 8-річних показали швидкість – на 8 та 42% - на 9 балів. Швидкісно-силові якості 7-річні гімнасти показали на 8 балів – 85% та на 9 балів – 15% обстежених; 8-річні, відповідно – 75% та 25%. Силу в трьох тестах як 7-річні, так і 8-річні гімнасти показали в основному на 8 та на 9 балів за виключенням тесту 2 (згинання та розгинання рук в упорі): де 5% 7-річних гімнастів та 10% 8-річних показали 10-бальні результати.

Показники гнучкості гімнасти 7-8 років демонстрували в основному на 8, 8,5 та 9 балів. Краще їм давався тест 2 (нахил у положенні сидячи). Більше помилок в технічному виконанні «мосту із положення лежачи» знизили показники тесту 1, відносно тесту 2.

3. Після експерименту відбулися значні зміни всіх досліджуваних показників порівняно з такими до експерименту. Значно зменшилась кількість обстежених дітей, координаційні здібності яких були оцінені на 8,5 балів та збільшилась кількість дітей з оцінками 9, 9,5 та 10 балів, як у 7-річних так і в 8-річних гімнастів. Якщо до експерименту серед 7-річних гімнастів було 70% обстежених із тесту 1 та 59% із тесту 2, які були оцінені на 8,5 балів і зовсім не було гімнастів, які б показали ці тести на 10 балів то після експерименту було тільки 10% з 1-го тесту та 5% - з 2-го, які показали координаційні здібності на 8,5 балів, а таких, які показали ці здібності на 10 балів із першого тесту було 35%, а з 2-го – 25 % обстежених гімнастів 7 років. У 8-річних гімнастів були аналогічні зміни: тільки серед них виявилось на 10 балів: 45% - з 1-го тесту та 37% - з 2-го, хоча до експерименту на 10 балів ніхто із гімнастів не виконував цих тестів.

4. Після експерименту тест на швидкість серед 7-річних гімнастів на 10 балів виконали - 24%, а серед 8-річних - 32%. Більше половини обстежених гімнастів (56% -7-річних та 63% -8-річних) пробігли 20м на 9 балів; 20% семирічних та 5% восьмирічних гімнастів виконали цей тест на 8 балів.

Значно покращились швидкісно-силові якості: 32% 7-річних гімнастів та 23% 8-річних виконали стрибок у довжину з місця на 10 балів, 57% та 64%, відповідно, виконали цей тест на 9 балів. Тільки 11% 7-річних та 13% 8-річних виконали тест на 8 балів. Найбільш ефективно покращились показники силових тестів. Від 55% до 72% гімнастів 7-8 років виконали ці тести на 10 балів. Від 25% до 35% - на 9 балів, та від 2% до 11% - на 8 балів. Хоча до експерименту основна кількість гімнастів (від 35% до 88%) виконували ці тести на 8 балів і тільки 2-й та 3-й тест (згинання рук та кут в упорі, 5%-10%) гімнастів виконували на 10 балів.

Значно покращилось виконання гімнастами тестів на гнучкість. До експерименту більшість гімнастів (73 – 75%) виконували ці тести на 8 балів та 25-27% - на 9 балів і ніхто не виконував на 10 балів, а після експерименту серед гімнастів 7-8 років тільки з 1-го тесту було 5% тих хто виконав на 8 балів, від 5 до 10% (із двох тестів) - на 9 балів; від 25 до 65% - на 9,5 балів та від 20% до 70% - на 10 балів.

Список літератури

1. *Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников*. Под ред. А. А. Гужаловского. – *М*.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
2. Зациорский В.М. // Физические качества спортсмена. - М.: ФИС. - 1966. - С. 11, 43, 22, 60, 164, 167.
3. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки / Методические основы развития физических качеств.- М.: Лептос, 1994.- С.61-75, 130-318.
4. Зуев Е.И. // Волшебная сила розтяжки.- М.: Советский спорт. - 1990.– 64 с.
5. Зуев В.А. Развитие физических качеств подрастающего поколения средствами физической культуры. – Минск, 1990. - 71 с.
6. Копылов Ю., Лях В., Мейксон Г., Угрешин А. Драгоценные крупицы опита. // Теория и практика физической культуры. – 1990.- № 6. – С. 2
7. Кремнев П.Л. Гимнастические упражнения в воспитании силы у школьников. – Каунас, 1992 - С. 28.
8. Лалаева, Е.Ю. Начальное обучение гимнастов на основе базовых упражнений. Автореферат на стиск. уч. степени кандидата педагогических наук. 13-00-04. - Волгоград. – 2000. – 23 с.
9. Лебедянская Л.Е. // Труды Узбекского ИФК. - 1959. - Вып. 2.- С. 67.
10. Левків Р.П. Використання спортивних ігор для виховання сили у підлітків. // Метод. рекомендації. – Львів, 1994 – 16 с.
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977.- 280 с.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ ред. М.Я.Набатниковой. – М.: ФиС, 1982. – 266 с.
13. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів. - Київ: Олімпійська література, 1995. - 320 с.
14. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки.- Киев: вища школа, 1984. – 352 с.
15. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с.
16. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
17. Спортивная гимнастика: Учебник длч институтов физ. Культуры./ Под ред. Ю.К.Гавердовского и В.М.Смолевского. – М.: ФиС, 1979. – 328 с
18. Менхин Ю.В. // Силовая подготовка гимнастов. - М.: ФИС. - 1968. - С.85.
19. Носков Ф.П. Сермеев Б.В. Определение физической подготовленности школьников. – М.: Педагогика. – 1973. – С. 8 – 9.
20. Ткачев Ф.Т. Профилактико - восстановительная гимнастика. – К.: Здоров'я, 1983. – 104 с.
21. Филин В.П. // Воспитание физических качеств у юних спортменов. - М.: ФИС. - 1974. - С. 25.
22. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. Пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: ФиС, 1987. – 128 с.
23. Худолей О.Н., А.М. Шлемин // Методика подготовки юных гимнастов. Учебное пособие. Киевский гос. пед институт им. А.М.Горького, Харьковский гос. пед. инст. им. Г.С.Сковороды. Харьков, 1988 . – 121 с.
24. Худолій О.М. Навантаження у спортивному тренуванні юних гімнастів // Теорія та практика фізичного виховання.- ХДПУ ім. Г.С. Сковороди. ТОВ «ОВС».- 2001.- № 1.- С.13-19.
25. Шлемин А.М., Петров П.К. Система подготовки юных гимнастов: Метод. пособие для студентов ГЦОЛИФКа. – М.: ФиС, 1977. – 97 с.
26. Юный гимнаст / Под ред А.М. Шлемина. – М. ФиС, 1973. – 376 с.
27. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль.: Навчальна книга – Богдан. - Ч. 1. – 2001.- 271 с.
28. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль.: Навчальна книга – Богдан, Ч. 2. – 2002 – 247 с.

СТЕП-АЕРОБІКА ДЛЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЖІНОК

Чустрак А.П.
приват- професор,
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського;
Павленко Т.К.
викладач,
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського;
Стадник А.В.
студентка,
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського